



臺北市私立三民幼兒園 111 年 3 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	二	牛奶麥片	海帶豆乾、玉米滑蛋、時蔬、味噌海芽湯	芹菜肉末粥
2	三	蔬時麵	紅燒肉、什錦燴大瓜、時蔬、黃豆芽湯（五穀飯）	客家板條
3	四	鹹稀飯	小魚蛋豆腐、三色馬鈴薯丁、時蔬、紫菜湯	蛋汁雞絲麵
4	五	螺絲麵	大麵滷、時蔬、吻仔魚莧菜湯	牛奶+水煮蛋
7	一	肉燥冬粉	咖哩飯、時蔬、蘿蔔排骨湯	地瓜粥
8	二	味噌拉麵	三杯杏鮑菇、蕃茄豆腐、時蔬、薑絲冬瓜湯	檸檬愛玉
9	三	牛奶紅豆	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯、(糙米飯)	南瓜粥
10	四	蛋汁麵	清蒸魚片、季節雙拼、時蔬、羅宋湯	紅豆薏仁
11	五	吻仔魚粥	什錦蛋炒飯、時蔬、玉米濃湯	豆漿+小饅頭
14	一	大麵羹	糖醋雞、炒三絲、時蔬、四神湯	芹菜瘦肉粥
15	二	什錦冬粉	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯	綠豆地瓜
16	三	糙米甜粥	芋頭燒肉、金針菇炒豆芽、時蔬、蓮藕湯（五穀飯）	麵線糊
17	四	肉燥通心粉	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	香菇肉粥
18	五	八寶粥	金瓜米粉、時蔬、芹菜白玉湯	牛奶+吐司
21	一	牛奶西米露	蔥爆雞柳條、毛豆肉末、時蔬、山藥排骨湯	蔬時粥
22	二	肉羹麵	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、金針肉絲湯	紅豆花生
23	三	油豆腐細粉	青椒肉絲、絲瓜麵線、時蔬、海結排骨湯（糙米飯）	玉米瘦肉粥
24	四	紫米甜湯	鳳梨魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	花生豆花
25	五	烏龍麵	意大利肉醬麵、時蔬、南瓜湯	豆漿+小饅頭
28	一	牛奶薏仁	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、玉米蛋花湯	吻仔魚粥
29	二	什錦麵	芹菜甜不辣、蕃茄炒蛋、時蔬、翡翠湯	綠豆湯
30	三	燕麥牛奶	什錦肉片、關東煮、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	皮蛋瘦肉粥
31	四	香菇米粉湯	小魚花生、雙色花椰、時蔬、海帶芽湯	雞絲麵

- 一、餐點內容以食物為主減少加工品的使用，故點心以粥品、麵食為主，並視幼兒口味及季節的變化隨機調整，水果及青菜以應時蔬果調配。每週三提供糙米或五穀米與白米混合烹煮。
- 二、餐飲調配注意味道溫和爽口，能引起幼兒食慾；食物的大小和形狀適當，便於幼兒取用與咀嚼。
- 三、如有過敏食物，請事先告知；特殊忌口者，請自備餐點。
- 四、配合課程的需要，實施烹飪課時，不以當日點心為主。
- 五、每週二「環保愛地球」素食日，減少排放二氧化碳、也減少飼養動物所消耗的穀物。
- 六、餐點食材管理—本園一律使用國產豬肉、雞肉之生鮮食材。