



臺北市私立三民幼兒園 112 年 10 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐		下午點心	
2	一	牛奶麥片	杏鮑菇雞丁、清炒三絲、時蔬、羅宋湯	時	芹菜肉末粥	
3	二	蔬菜通心粉	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯		檸檬愛玉	
4	三	鹹稀飯	香乾肉絲、三杯麵腸、時蔬、薏仁排骨湯(五穀飯)		米苔目	
5	四	擔仔麵	小魚干丁、玉米蛋、時蔬、黃豆芽湯		南瓜粥	
6	五	叻仔魚粥	肉燥飯、時蔬、蘿蔔湯		豆漿+小饅頭	
9	一	10/9~10/10 雙十節休假 2 天				
11	三	什錦麵	咖哩飯、時蔬、四神湯(五穀飯)		綠豆地瓜	
12	四	蛋汁麵	茄汁魚片、金菇銀芽、時蔬、玉米濃湯		香菇肉粥	
13	五	味噌拉麵	義大利肉醬麵、時蔬、小魚莧菜湯		令	牛奶+吐司
16	一	玉米滑蛋粥	蔥爆雞柳條、紅蘿蔔洋芋、時蔬、山藥排骨湯			仙草蜜
17	二	糙米甜粥	鐵板豆腐、雪菜百頁、時蔬、田園蔬菜湯	水	麵線糊	
18	三	螺絲麵	乾肉、番茄炒蛋、時蔬、白玉排骨湯(糙米飯)		地瓜粥	
19	四	肉燥通心粉	鳳梨魚片、雙色花椒、時蔬、筍子雞湯		皮蛋瘦肉粥	
20	五	什錦粥	烹飪課~勇敢湯		牛奶+餐包	
23	一	肉羹麵	南瓜雞丁、大黃瓜燴木耳、時蔬、蓮藕湯		蔬時粥	
24	二	牛奶西米露	豆皮炒芹菜、彩椒黃豆芽、時蔬、南瓜湯		紅豆湯	
25	三	油豆腐細粉	冬瓜封肉、玉米滑蛋、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯(糙米飯)		玉米瘦肉粥	
26	四	烏龍麵	銀魚烘蛋、滷豆腐、時蔬、肉羹湯		綠豆湯	
27	五	紫米粥	大滷麵、時蔬、黃瓜大排骨湯	果	茶葉蛋+麥茶	
30	一	什錦麵	糖醋雞丁、客家小炒、時蔬、大頭菜湯		叻仔魚粥	
31	二	牛奶薏仁	九層塔炒海帶根、絲瓜麵線、時蔬、蕃茄湯		越南河粉	

- 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。