



臺北市私立三民幼兒園 115 年 4 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	
1	三	蔬時麵	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	時 令 水 果	客家板條
2	四	牛奶麥片	豆干小魚、炒筍乾、時蔬、山藥排骨湯		地瓜粥
3	五		4/3~4/6 清明/婦幼節放假		
7	二	牛奶紅豆	芹菜甜不辣、蕃茄蛋、時蔬、玉米蛋花湯		南瓜粥
8	三	味噌拉麵	芋頭燒肉、金針菇炒豆芽、時蔬、蓮藕湯(五穀飯)		皮蛋瘦肉粥
9	四	大麵羹	鳳梨魚片、季節雙拼、時蔬、羅宋湯		綠豆地瓜湯
10	五	鹹稀飯	炸醬麵、時蔬、南瓜濃湯		牛奶+吐司
13	一	雞絲麵	咖哩飯、時蔬、小魚莧菜湯		香菇肉粥
14	二	地瓜粥	鐵板豆腐、三色豆、時蔬、紫菜蛋花湯		麵線糊
15	三	肉羹麵	筍絲紅燒肉、炒高麗菜、時蔬、山藥湯(糙米飯)		紅豆湯
16	四	廣東粥	小魚蛋豆腐、彩椒黃豆芽、時蔬、大黃瓜排骨湯		擔仔麵
17	五	肉燥通心粉	烹飪課~總匯三明治		豆漿+小饅頭
20	一	葡萄乾小米粥	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、黃豆芽湯		越南河粉
21	二	牛奶薏仁	海帶豆乾、白菜滷、時蔬、味噌海芽湯		蔬時粥
22	三	燕麥粥	洋蔥炒肉片、季節雙拼、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)		蕃茄麵
23	四	油豆腐細粉	豆腐魚片、玉米燒、時蔬、南瓜湯		玉米瘦肉粥
24	五	紫米甜粥	什錦燴麵、時蔬、味噌豆腐湯		牛奶+吐司
27	一	烏龍麵	茄汁洋芋雞、洋蔥炒蛋、時蔬、豆芽排骨湯		蘿蔔糕湯
28	二	燕麥牛奶	素咖哩、紅燒茄子、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯		花生豆花
29	三	香菇米粉湯	青椒肉絲、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、田園蔬菜湯(糙米飯)		蔬時拉麵
30	四	芹菜肉末粥	小魚烘蛋、大黃瓜燴木耳、時蔬、薏仁排骨湯		紅豆湯

- 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。