



臺北市私立三民幼兒園 112 年 5 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	一		5/1 勞動節放假 1 天	
2	二	蔬時麵	三杯杏鮑菇、蕃茄豆腐、時蔬、薑絲冬瓜湯	檸檬愛玉
3	三	鹹稀飯	紅燒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	大滷麵
4	四	螺絲麵	紅燒魚片、毛豆肉末、時蔬、羅宋湯	客家版條
5	五	牛奶紅豆	肉燥飯、時蔬、玉米濃湯	豆漿+小饅頭
8	一	味噌拉麵	咖哩雞、炒三絲、時蔬、四神湯	瘦肉粥
9	二	南瓜粥	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯	大麵羹
10	三	蛋汁麵	芋頭燒肉、金針菇炒豆芽、時蔬、蓮藕湯(五穀飯)	牛奶+吐司
11	四	叻仔魚粥	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	雞絲麵
12	五	雞絲麵	大麵滷、時蔬、白玉湯	米苔目
15	一	什錦冬粉	蔥爆雞柳條、什錦繪大瓜、時蔬、山藥排骨湯	香菇肉粥
16	二	八寶粥	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、蕃茄時蔬湯	仙草蜜
17	三	肉燥通心粉	青椒肉絲、開陽扁蒲、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)	芹菜肉末粥
18	四	擔仔麵	茄汁魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	肉燥冬粉
19	五	紫米甜湯	什錦燴飯、時蔬、玉米濃湯	牛奶+銀絲捲
22	一	肉羹麵	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、蓮藕湯	玉米瘦肉粥
23	二	油豆腐細粉	海帶豆乾、玉米滑蛋、時蔬、味噌海芽湯	紅豆薏仁
24	三	紫米甜湯	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	廣東粥
25	四	烏龍麵	小魚花生、雙色花椰、時蔬、肉羹湯	越南河粉
26	五	十穀粥	意大利肉醬麵、時蔬、南瓜湯	牛奶+餐包
29	一	什錦麵	香菇芋頭雞、豆乾炒三絲、時蔬、馬鈴薯紅蘿蔔湯	叻仔魚粥
30	二	燕麥牛奶	滷百頁、木耳大瓜、時蔬、味噌海芽湯	花生豆花
31	三	香菇米粉湯	打拋豬、鵝鶉燴大瓜、時蔬、山藥排骨湯(糙米飯)	皮蛋瘦肉粥

- 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。