



臺北市私立三民幼兒園 113 年 8 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	四	香菇米粉湯	小魚烘蛋、季節雙拼、時蔬、榨菜肉絲湯	芹菜肉末粥
2	五	蔬時麵	大麵滷、時蔬	牛奶+吐司
5	一	鹹稀飯	南瓜雞丁、百頁雪菜、時蔬、紫菜蛋花湯	大滷麵
6	二	客家板條	三杯杏鮑菇、番茄豆包、時蔬、海帶湯	地瓜粥
7	三	牛奶紅豆	木須炒肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、味噌豆腐(糙米飯)	米苔目
8	四	味噌拉麵	紅燒魚片、三色馬鈴薯丁、時蔬、羅宋湯	檸檬愛玉
9	五	吻仔魚粥	什錦燴飯、時蔬、青菜豆腐湯	豆漿+小饅頭
12	一	蛋汁麵	咖哩雞、時蔬、薑絲冬瓜湯	鹹粥
13	二	燕麥牛奶	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、番茄湯	綠豆地瓜
14	三	糙米粥	芋頭燒肉、大黃瓜燴木耳、時蔬、海帶芽湯(五穀飯)	紅豆湯
15	四	什錦冬粉	鳳梨魚片、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	香菇肉粥
16	五	擔仔麵	洋蔥雞丁蛋拌飯、時蔬、芹菜白玉湯	牛奶+銀絲捲
19	一	肉燥通心粉	蔥爆雞肉、毛豆肉末、時蔬、山藥排骨湯	皮蛋瘦肉粥
20	二	八寶粥	鐵板豆腐、客家小炒、時蔬、四神湯	花生豆花
21	三	牛奶西米露	什錦肉片、魚香茄子、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(糙米飯)	蔬時粥
22	四	香菇蔬菜粥	小魚豆干、洋芋咖哩、時蔬、排骨大瓜湯	蘿蔔糕湯
23	五	烏龍麵	義大利肉醬麵、時蔬、吻仔魚莧菜湯	牛奶+餐包
26	一	紫米甜粥	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、味噌海芽湯	越南河粉
27	二	雞絲麵	海帶豆乾、玉米滑蛋、時蔬、酸辣湯	仙草蜜
28	三	牛奶薏仁	什錦肉片、毛豆乾丁、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	地瓜粥
29	四	玉米瘦肉粥	茄汁魚片、開陽白菜、時蔬、肉絲湯	蕃茄麵
30	五	什錦麵	香菇肉燥飯、時蔬、青菜豆腐蛋花湯	牛奶+吐司

- 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。