



臺北市私立三民幼兒園 113 年 4 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	一	香菇米粉湯	宮保雞丁、鵝鶉燴大瓜、時蔬、山藥排骨湯	皮蛋瘦肉粥
2	二	芹菜肉末粥	三杯杏鮑菇、蕃茄豆包、時蔬、薑絲冬瓜湯	蔬時麵
3	三	紅豆牛奶	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	瘦肉粥
4	四		清明/婦幼放假	
5	五		清明/婦幼放假	
8	一	蛋汁麵	糖醋雞、客家小炒、時蔬、四神湯	麥片粥
9	二	叻仔魚粥	綜合滷味、素螞蟻上樹、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯	大滷麵
10	三	雞絲麵	芋頭燒肉、金針菇炒豆芽、時蔬、蓮藕湯(五穀飯)	米苔目
11	四	味噌拉麵	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	綠豆地瓜湯
12	五	葡萄乾小米粥	肉燥飯、時蔬、玉米濃湯	牛奶+餐包
15	一	什錦冬粉	蔥爆雞柳條、毛豆肉末、時蔬、山藥排骨湯	香菇肉粥
16	二	擔仔麵	鐵板豆腐、清炒高麗菜、時蔬、蕃茄時蔬湯	花生豆花
17	三	牛奶西米露	青椒肉絲、絲瓜麵線、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)	南瓜粥
18	四	鹹稀飯	小魚蒸蛋、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	肉燥冬粉
19	五	肉燥通心粉	烹飪課~蔬菜運動燴飯	豆漿+小饅頭
22	一	肉羹麵	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、蓮藕湯	紫米粥
23	二	油豆腐細粉	海帶豆乾、玉米滑蛋、時蔬、味噌海芽湯	檸檬愛玉
24	三	紫米甜粥	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	紅豆湯
25	四	牛奶薏仁	小魚花生、雙色花椰、時蔬、肉羹湯	玉米瘦肉粥
26	五	烏龍麵	意大利肉醬麵、時蔬、南瓜湯	牛奶+吐司
29	一	什錦麵	香菇芋頭雞、豆乾炒三絲、時蔬、馬鈴薯紅蘿蔔湯	綠豆湯
30	二	燕麥牛奶	滷百頁、木耳大瓜、時蔬、味噌海芽湯	螺絲麵

- 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。