



臺北市私立三民幼兒園 114 年 3 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐		下午點心
3	一	香菇米粉湯	咖哩雞肉飯、時蔬、蘿蔔排骨湯	時 令 水 果	芹菜肉末粥
4	二	蔬時麵	三杯杏鮑菇、開陽白菜、時蔬、馬鈴薯紅蘿蔔湯		綠豆地瓜
5	三	鹹稀飯	木須炒肉、季節雙拼、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)		客家板條
6	四	牛奶紅豆	豆干小魚、炒筍絲、時蔬、山藥排骨湯		大滷麵
7	五	葡萄乾小米粥	大滷麵、時蔬、酸辣湯		牛奶+吐司
10	一	海苔味噌麵	糖醋雞丁、客家小炒、什蔬、黃豆芽湯		地瓜粥
11	二	十穀粥	綜合滷味、大黃瓜燴木耳、時蔬、大頭菜湯		麵線糊
12	三	蛋汁麵	筍乾紅燒肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、海結湯(五穀飯)		蘿蔔糕湯
13	四	叻仔魚粥	紅燒魚片、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯		肉燥米粉湯
14	五	雞絲麵	肉燥飯、時蔬、白玉湯		豆漿+小饅頭
17	一	油豆腐細粉	蔥爆雞肉、關東煮、時蔬、羅宋湯		拉麵
18	二	牛奶西米露	紅燒豆腐、洋芋咖哩、時蔬、蕃茄時蔬湯		香菇肉粥
19	三	皮蛋瘦肉粥	青椒肉絲、絲瓜麵線、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)		雞絲麵
20	四	味噌拉麵	叻仔魚羹、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯		米苔目
21	五	廣東粥	意大利肉醬麵、時蔬、南瓜湯		牛奶+餐包
24	一	意麵	三杯雞丁、百頁雪菜、時蔬、金針肉絲湯		花生豆花
25	二	紫米甜湯	海帶豆乾、玉米滑蛋、時蔬、冬瓜湯		擔仔麵
26	三	什穀粥	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、味噌海芽湯(五穀飯)		肉粥越南河粉
27	四	烏龍麵	鳳梨魚片、雙色花椰、時蔬、肉羹湯		玉米瘦
28	五	牛奶薏仁	烹飪課~韓式拌飯		豆漿+小饅頭
31	一	什錦麵	宮保雞丁、三絲高麗菜、時蔬、四神湯		紫米地瓜

- 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。