



臺北市私立三民幼兒園 114 年 2 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	咖哩飯、三絲高麗菜、時蔬、四神湯	芹菜肉末粥
4	二	牛奶麥片	三杯杏鮑菇、開陽白菜、時蔬、味噌豆腐湯	拉麵
5	三	鹹稀飯	木須炒肉、絲瓜粉絲、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	客家板條
6	四	螺絲麵	豆干小魚、炒筍絲、時蔬、山藥排骨湯	廣東粥
7	五	什錦冬粉	滷肉飯、時蔬、玉米蛋花湯	蘿蔔糕湯
8	六	葡萄乾小米粥	什錦湯麵、時蔬	牛奶+餐包
10	一	蔬時麵	紅燒雞丁、魚香茄子、時蔬、酸辣湯	南瓜粥
11	二	十穀粥	麵筋花生、炒乾絲、時蔬、翡翠湯	綠豆地瓜
12	三	吻仔魚粥	筍乾紅燒肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、海結湯(五穀飯)	米苔目
13	四	雞絲麵	茄汁魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、白玉排骨湯	芋頭米粉湯
14	五	牛奶西米露	意大利肉醬麵、時蔬、南瓜湯	豆漿+小饅頭
17	一	擔仔麵	宮保雞丁、絲瓜麵線、時蔬、紫菜蛋花	糙米粥
18	二	八寶粥	海帶豆乾、玉米滑蛋、時蔬、冬瓜湯	紅豆湯
19	三	味噌拉麵	洋蔥炒肉絲、家常豆腐、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)	什錦麵
20	四	廣東粥	銀魚豆腐、三色馬鈴薯、時蔬、香菇雞湯	肉燥冬粉
21	五	意麵	香菇肉燥飯、時蔬、玉米蛋花湯	茶葉蛋+麥茶
24	一	油豆腐細粉	南瓜雞丁、百頁雪菜、時蔬、蓮藕湯	雞絲麵
25	二	紫米甜湯	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、蕃茄時蔬湯	地瓜粥
26	三	烏龍麵	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、味噌海芽湯(五穀飯)	越南河粉
27	四	牛奶薏仁	鳳梨魚片、毛豆肉末、時蔬、大頭菜湯	榨菜肉絲麵
28	五		2/28 和平紀念日放假一天	

- 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。