



## 臺北市私立三民幼兒園 111 年 02 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐		下午點心
1	二		春節放假 2/1~2/6		
2	三		春節		
3	四		春節		
4	五		春節		
7	一	蛋汁雞絲麵	咖哩飯、時蔬、蘿蔔排骨湯	時	什錦麵
8	二	味噌拉麵	芹菜甜不辣、蕃茄炒蛋、時蔬、翡翠湯		地瓜稀飯
9	三	牛奶紅豆	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、冬瓜蛤蜊湯(糙米飯)	令	南瓜粥
10	四	蛋汁麵	紅燒魚片、季節雙拼、時蔬、羅宋湯		紅豆薏仁
11	五	油豆腐細粉	洋蔥雞丁蛋炒飯、時蔬、玉米濃湯		豆漿+小饅頭
14	一	香菇米粉湯	糖醋雞、炒三絲、時蔬、四神湯		大滷麵
15	二	什錦冬粉	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯		綠豆地瓜
16	三	糙米甜粥	芋頭燒肉、四季豆炒菇、時蔬、蓮藕湯(五穀飯)		客家板條
17	四	番茄通心粉	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯		香菇肉粥
18	五	八寶粥	金瓜米粉、涼拌小黃瓜、芹菜白玉湯	牛奶+吐司	
21	一	牛奶西米露	蔥爆雞柳條、毛豆肉末、時蔬、山藥排骨湯	果	蔬時粥
22	二	肉羹麵	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、金針肉絲湯		花生豆花
23	三	烏龍麵	青椒肉絲、絲瓜麵線、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)		榨菜肉絲麵
24	四	鹹稀飯	鳳梨魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯		蔬菜煎餅
25	五	玉米瘦肉粥	肉燥麵、時蔬、南瓜湯		茶葉蛋+麥茶
28	一		228 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。