



## 臺北市私立三民幼兒園 111 年 12 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	
1	四	桂圓粥	魚片豆腐、三色馬丁、時蔬、黃豆芽湯	時 令 水 果	香菇麵線
2	五	蔬時米粉	什錦燴飯、時蔬、排骨大瓜湯		豆漿+銀絲捲
5	一	雞絲麵	香菇雞、白菜滷、時蔬、竹筍排骨湯		什錦粥
6	二	牛奶麥片	芹菜干絲、玉米燒白玉、時蔬、味噌海芽湯		地瓜粥
7	三	山藥粥	梅干扣肉、紅燒豆腐、時蔬、四神湯(糙米飯)		紅豆薏仁
8	四	叻仔魚粥	銀魚烘蛋、甜椒炒肉絲、時蔬、南瓜湯		什錦麵
9	五	油腐細粉	大麵滷、時蔬、白玉湯		牛奶+吐司
12	一	薏麵	咖哩雞飯、時蔬、白玉排骨湯		肉燥通心麵
13	二	小米粥	彩椒杏鮑菇、海帶芽根、時蔬、羅宋湯		綠豆地瓜
14	三	蔬時麵	瓜仔肉、蛤蜊冬瓜、時蔬、青菜豆腐蛋花湯(五穀飯)		芹菜肉末粥
15	四	牛奶紅豆	清蒸豆豉魚、炒毛豆、時蔬、薏仁大骨湯		南瓜稀飯
16	五	肉末冬粉	什錦炒麵、時蔬、南瓜濃湯		豆漿饅頭
19	一	烏龍麵	三杯雞丁、筍子炒三絲、時蔬、蓮藕湯		米苔目
20	二	牛奶薏仁	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、紫菜蛋花湯		葡萄乾小米粥
21	三	廣東粥	紅燒肉、小黃瓜炒杏鮑菇、時蔬、山藥枸杞湯(糙米飯)		味噌拉麵
22	四	海苔麵	小魚蛋豆腐、什錦花椰、時蔬、青木瓜湯	蕃茄麵	
23	五	芋頭米粉	香菇肉燥飯、時蔬、排骨大瓜湯	牛奶+黑糖饅頭	
26	一	雞蛋肉粥	香菇芋頭雞、豆乾炒三絲、時蔬、馬鈴薯紅蘿蔔湯	肉羹麵	
27	二	牛奶燕麥粥	素筍絲、芹菜甜不辣、時蔬、豆腐海芽湯	桂圓粥	
28	三	擔仔麵	豬肉井、蒸蛋、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯(五穀飯)	五彩鹹粥	
29	四	肉羹麵	茄汁鳳梨魚片、魚香茄子、時蔬、小魚荳菜湯	叻仔魚粥	
30	五	紫米粥	炒麵、時蔬、玉米蛋花湯	牛奶+小餐包	

- 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。