



## 臺北市私立三民幼兒園 111 年 01 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
3	一	大滷麵	咖哩雞、青菜、紫菜蛋花湯	拉麵
4	二	薏仁牛奶	三杯海帶根、家常豆腐、青菜、蕃茄馬鈴薯湯	桂圓粥
5	三	蔬菜米粉	白玉燒肉、玉米蛋、青菜、蔬時湯(糙米飯)	地瓜粥
6	四	牛奶麥片	小魚花生、三色馬鈴薯、青菜、香菇雞湯	年糕湯
7	五	雞絲麵	香菇肉燥飯、青菜、排骨大瓜湯	牛奶+吐司
10	一	牛奶西米露	照燒雞丁、青菜、青木瓜排骨湯	糙米粥
11	二	玉米粥	雪菜百頁、素螞蟻上樹、青菜、羅宋湯	綠豆地瓜湯
12	三	大麵羹	木須肉片、小黃瓜燴炒、青菜、薏仁湯(五穀飯)	香菇肉粥
13	四	廣東粥	茄汁魚丁、開陽扁蒲、青菜、山藥排骨湯	肉燥冬粉
14	五	紫蔬麵	番茄義大利麵、青菜、翡翠吻仔魚湯	豆漿+饅頭
17	一	南瓜粥	南瓜雞丁、炒時蔬、青菜、青菜豆腐湯	芋香米粉
18	二	牛奶燕麥粥	脆筍炒三絲、麻婆豆腐、青菜、枸杞冬瓜湯	吻仔魚粥
19	三	蛋汁麵	蔥爆豬柳、木耳大瓜、青菜、榨菜肉絲湯(糙米飯)	芹菜肉末粥
20	四	十穀粥	銀魚烘蛋、金菇銀芽、青菜、筍子湯	越南河粉
21	五		三民團圓飯	牛奶+小餐包
22	六	玉米肉粥	炒米粉、青菜、酸辣湯	紅豆牛奶
24	一	香菇麵線	紅燒雞丁、魚香茄子、青菜、排骨白玉湯	米苔目
25	二	小米甜粥	滷豆干海帶、紅蘿蔔炒蛋、青菜、青菜豆腐湯	牛奶甜八寶
26	三	鮮蔬麵	洋芋燉肉、絲瓜細粉、青菜、南瓜濃湯(五穀飯)	皮蛋瘦肉粥
27	四	擔仔麵	鳳梨魚片、肉末香丁、青菜、黃豆芽湯	肉羹麵
28	五	油腐細粉	什錦炒飯、青菜、海芽味噌湯	什錦粥

- 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。