



臺北市私立三民幼兒園 112 年 12 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	五	牛奶麥片	什錦燴飯、時蔬、翡翠湯	豆漿+小饅頭
4	一	蔬時麵	香菇雞、白菜滷、時蔬、山藥排骨湯	客家板條
5	二	地瓜粥	芹菜干絲、玉米燒白玉、時蔬、味噌海芽湯	紅豆湯
6	三	螺絲麵	梅干扣肉、紅燒豆腐、時蔬、四神湯(糙米飯)	大滷麵
7	四	牛奶燕麥	銀魚烘蛋、甜椒炒肉絲、時蔬、南瓜湯	什錦湯麵
8	五	味噌拉麵	義大利肉醬麵、時蔬、白玉湯	牛奶+餐包
11	一	大麵羹	咖哩雞飯、時蔬、紫菜蛋花湯	香菇肉粥
12	二	葡萄乾小米粥	彩椒杏鮑菇、海帶芽根、時蔬、玉米濃湯	番茄麵
13	三	吻仔魚粥	瓜仔肉、番茄炒蛋、時蔬、青菜豆腐蛋花湯(五穀飯)	米苔目
14	四	雞絲麵	糖醋魚片、滷筍絲、時蔬、白玉排骨湯	綠豆地瓜
15	五	什錦冬粉	豬肉丼飯、時蔬、羅宋湯	豆漿+黑糖饅頭
18	一	擔仔麵	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、番茄蛋花湯	麵線糊
19	二	燕麥牛奶	綜合滷味、木耳燴大瓜、時蔬、枸杞冬瓜湯	紅豆湯
20	三	八寶粥	香干肉絲、枸杞高麗菜、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)	肉燥冬粉
21	四	牛奶西米露	小魚花生、絲瓜麵線、時蔬、筍子雞湯	蔬時粥
22	五	肉羹麵	香菇肉燥乾麵、時蔬、南瓜濃湯	牛奶+吐司
25	一	油豆腐細粉	三杯雞、客家小炒、時蔬、羅宋湯	玉米瘦肉粥
26	二	紫米甜湯	紅燒豆腐、玉米滑蛋、時蔬、番茄洋蔥馬鈴薯湯	時蔬拉麵
27	三	烏龍麵	筍干肉、芹菜豆包、時蔬、小魚莧菜湯(五穀飯)	越南河粉
28	四	牛奶薏仁	鳳梨魚片、甜椒炒肉絲、時蔬、排骨大瓜湯	吻仔魚粥
29	五	什錦麵	蔬菜拌飯、時蔬、玉米蛋花湯	茶葉蛋+麥茶

- 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。
- 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。
- 如有過敏食物，請事先告知；特殊忌口者，請自備餐點。
- 配合課程的需要，實施烹飪課時，不以當日點心為主。
- 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。
- 餐點食材管理—本園一律使用國產豬肉、雞肉之生鮮食材。