



## 臺北市私立三民幼兒園 112 年 8 月餐點表

| 日期 | 星期 | 上午點心   | 午 餐                     | 下午點心   |         |       |
|----|----|--------|-------------------------|--------|---------|-------|
| 1  | 二  | 牛奶麥片   | 三杯杏鮑菇、蕃茄炒蛋、時蔬、薑絲冬瓜湯     | 時      | 地瓜粥     |       |
| 2  | 三  | 蔬時麵    | 木須炒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯) |        | 客家板條    |       |
| 3  | 四  | 鹹稀飯    | 油豆腐紅燒魚片、毛豆肉末、時蔬、羅宋湯     |        | 米苔目     |       |
| 4  | 五  | 螺絲麵    | 炸醬麵、時蔬、玉米濃湯             |        | 豆漿+小饅頭  |       |
| 7  | 一  | 牛奶紅豆   | 咖哩雞肉飯、時蔬、蘿蔔排骨湯          |        | 烏龍麵     |       |
| 8  | 二  | 味噌拉麵   | 綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯      |        | 檸檬愛玉    |       |
| 9  | 三  | 大麵羹    | 芋頭燒肉、金針菇炒豆芽、時蔬、蓮藕湯(五穀飯) |        | 南瓜粥     |       |
| 10 | 四  | 蛋汁麵    | 銀魚烘蛋、洋蔥炒蛋、時蔬、薏仁排骨湯      |        | 蔬時拉麵    |       |
| 11 | 五  | 叻仔魚粥   | 什錦燴飯、時蔬、南瓜湯             |        | 令       | 牛奶+餐包 |
| 14 | 一  | 什錦冬粉   | 糖醋雞、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、金針肉絲湯      |        |         | 香菇肉粥  |
| 15 | 二  | 地瓜粥    | 鐵板豆腐、三色豆、時蔬、紫菜蛋花湯       | 花生豆花   |         |       |
| 16 | 三  | 擔仔麵    | 筍絲紅燒肉、炒高麗菜、時蔬、羅宋湯、(糙米飯) | 麵線糊    |         |       |
| 17 | 四  | 肉燥通心粉  | 鳳梨魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯      | 廣東粥    |         |       |
| 18 | 五  | 葡萄乾小米粥 | 大麵滷、時蔬、白玉湯              | 牛奶+銀絲捲 |         |       |
| 21 | 一  | 什錦湯麵   | 南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、蓮藕湯        | 蔬時粥    |         |       |
| 22 | 二  | 牛奶薏仁   | 海帶豆乾、番茄炒蛋、時蔬、味噌海芽湯      | 果      |         | 綠豆地瓜湯 |
| 23 | 三  | 油豆腐細粉  | 什錦肉片、季節雙拼、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯) |        |         | 玉米瘦肉粥 |
| 24 | 四  | 紫米甜湯   | 小魚豆干、客家小炒、時蔬、肉羹湯        |        |         | 越南河粉  |
| 25 | 五  | 烏龍麵    | 豬肉丼飯、時蔬、南瓜湯香菇米粉湯        |        | 豆漿+黑糖饅頭 |       |
| 28 | 一  | 燕麥牛奶   | 香菇雞、白菜滷、時蔬、竹筍排骨湯        |        | 蕃茄麵     |       |
| 29 | 二  | 香菇米粉湯  | 芹菜干絲、大黃瓜燴木耳、時蔬、味噌海芽湯    |        | 皮蛋瘦肉粥   |       |
| 30 | 三  | 雞絲麵    | 青椒肉絲、蒸蛋、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯、(糙米飯) |        | 仙草蜜     |       |
| 31 | 四  | 牛奶薏仁   | 茄汁魚片、玉米燒、什蔬、小魚莧菜湯       |        | 叻仔魚粥    |       |

- 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。