



# 臺北市私立三民幼兒園 111 年 09 餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	四	雞絲麵	紅燒豆腐魚、客家小炒、時蔬、洋蔥馬鈴薯湯	芋香米粉
2	五	叻仔魚粥	夏威夷炒飯、時蔬、玉米濃湯	豆漿+饅頭
3	一	桂園粥	蘋果咖哩雞、時蔬、白玉排骨湯	麵疙瘩
6	二	肉燥湯麵	紅燒洋芋、小瓜拌豆芽、時蔬、青菜豆腐湯	紅豆紫米粥
7	三	小米粥	蘿蔔燉肉、紅絲炒蛋、時蔬、枸杞冬瓜湯（糙米飯）	蘿蔔糕湯
8	四	海芽麵	小魚香豆乾、木耳鮮菇、時蔬、黃瓜針菇湯	桂園粥
9	五		中秋節放假一天	
12	一	紅豆湯	南瓜雞丁、金菇芽菜、時蔬、羅宋湯	十穀粥
13	二	南瓜粥	野菇麵腸、玉米滑蛋、時蔬、海芽湯	愛玉
14	三	菇菇麵	肉醬鮮蔬乾丁、翡翠絲瓜、時蔬、薏仁排骨湯（五穀飯）	綠豆粥
15	四	牛奶燕麥粥	鳳梨魚片、枸杞高麗、時蔬、雙菇蛋花湯	香菇蔬時麵
16	五	蛋汁麵	炸醬麵、時蔬、味噌豆腐湯	牛奶+小餐包
19	一	粿仔條	塔香三杯雞、香滷白菜、時蔬、海芽湯	紫米粥
20	二	蕃茄麵	芹香乾片、什錦黃瓜、時蔬、紫菜蛋花湯	什錦板條
21	三	叻仔粥	照燒豬肉、和風花椰、時蔬、番茄蔬菜湯（糙米飯）	擔仔麵
22	四	烏龍麵	銀魚烘蛋、豆干木耳三絲、時蔬、香菇雞湯	瘦肉粥
23	五	什錦粥	洋蔥蛋炒飯、時蔬、黃豆芽湯	豆漿+銀絲卷
26	一	肉絲麵	杏包菇雞丁、銀芽豆包、時蔬、味噌海芽湯	糙米粥
27	二	牛奶西米露	海帶豆干、木須扁蒲、時蔬、結頭菜湯	仙草蜜
28	三	味噌拉麵	紅燒肉、炒時錦、時蔬、野菇冬瓜湯（五穀飯）	綠豆地瓜湯
29	四	什錦板條	糖醋魚丁、紅燒茄子、時蔬、筍子肉絲湯	山藥肉末粥
30	五	燕麥粥	大滷麵、時蔬、番茄豆腐湯	牛奶+吐司

- 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。