



## 臺北市私立三民幼兒園 115 年 05 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	五		5/1 勞動節放假一天	
4	一	鹹稀飯	南瓜雞丁、百頁雪菜、時蔬、玉米蛋花湯	蕃茄麵
5	二	螺絲麵	三杯杏鮑菇、蕃茄豆包、時蔬、海帶湯	地瓜粥
6	三	牛奶紅豆	芋頭燒肉、芹菜干絲、時蔬、味噌豆腐(糙米飯)	米苔目
7	四	味噌拉麵	鳳梨魚片、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、薏仁排骨湯	檸檬愛玉
8	五	吻仔魚粥	什錦燴飯、時蔬、吻仔魚莧菜湯	豆漿+小饅頭
11	一	蛋汁麵	咖哩雞肉、時蔬、薑絲冬瓜湯	紅豆麥片
12	二	燕麥牛奶	綜合滷味、素螞蟻上樹、時蔬、大黃瓜湯	什錦粥
13	三	糙米粥	木須炒肉、大黃瓜燴木耳、時蔬、海帶芽湯(五穀飯)	客家板條
14	四	什錦冬粉	小魚烘蛋、三色馬鈴薯丁、時蔬、紫菜蛋花湯	香菇肉粥
15	五	擔仔麵	烹飪課~創意蛋餅	牛奶+吐司
18	一	肉燥通心粉	蔥爆雞肉、毛豆肉末、時蔬、山藥排骨湯	皮蛋瘦肉粥
19	二	蔬時粥	彩燴豆腐、炒三絲、時蔬、蕃茄時蔬湯	素菜麵
20	三	牛奶西米露	什錦肉片、開陽白菜、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(糙米飯)	芹菜肉末粥
21	四	鹹稀飯	茄汁魚片、雙色花椰、時蔬、味噌海芽湯	蘿蔔糕湯
22	五	烏龍麵	肉醬麵、時蔬、白玉排骨湯	牛奶+餐包
25	一	葡萄乾小米粥	糖醋雞丁、百頁豆腐、時蔬、蓮藕湯	擔仔麵
26	二	雞絲麵	海帶豆乾、季節雙拼、時蔬、田園蔬菜湯	越南河粉
27	三	油豆腐細粉	洋蔥炒肉片、毛豆乾丁、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	玉米瘦肉粥
28	四	牛奶薏仁	小魚豆干、玉米滑蛋、時蔬、豆芽排骨湯	地瓜綠豆湯
29	五	蔬時麵	滷肉飯、時蔬、青菜蛋花湯	豆漿+黑糖饅頭

- 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。