



臺北市私立三民幼兒園 113 年 02 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	四	海苔味噌麵	小魚花生、三色馬鈴薯、時蔬、香菇雞湯	米苔目
2	五	牛奶麥片	什錦燴飯、時蔬、山藥湯	豆漿+小饅頭
5	一	什錦冬粉	咖哩雞飯、時蔬、大黃瓜湯	拉麵
6	二	玉米粥	三民團圓飯	什錦麵
7	三	地瓜稀飯	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(糙米飯)	紅豆薏仁
8	四		農曆春節	
9	五		農曆春節	
12	一		農曆春節	
13	二		農曆春節	
14	三		農曆春節	
15	四	蕃茄米粉湯	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	南瓜粥
16	五	玉米粥	大滷麵、時蔬、酸辣湯	蘿蔔糕湯
17	六	油豆腐細粉	魯肉飯、時蔬、玉米蛋花湯	牛奶+小餐包
19	一	蛋汁雞絲麵	蔥爆雞柳條、關東煮、時蔬、四神湯	糙米粥
20	二	八寶粥	麵筋花生、番茄炒蛋、時蔬、翡翠湯	客家板條
21	三	烏龍麵	香菇肉燥、芹菜干絲、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯(五穀飯)	花生豆花
22	四	肉燥通心粉	叻仔魚羹、彩椒黃豆芽、時蔬、蓮藕湯	榨菜肉絲麵
23	五	十穀粥	什錦燴飯、時蔬、叻仔魚莧菜湯	茶葉蛋+麥茶
26	一	螺絲麵	糖醋雞、炒三絲、時蔬、海帶芽湯	芹菜肉末粥
27	二	牛奶西米露	綜合滷味、素螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯	紅豆湯
28	三		2/28 和平紀念日放假一天	
29	四	肉燥湯麵	銀魚豆腐、當歸枸杞冬瓜、時蔬、馬鈴薯濃湯	綠豆地瓜湯

時

令

水

果

- 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。