



臺北市私立三民幼兒園 111 年 10 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
3	一	小米粥	咖哩雞飯、時蔬、白玉排骨湯	香菇麵線
4	二	牛奶燕麥片	九層塔炒海帶根、玉米蛋、時蔬、蕃茄蔬時湯	桂圓粥
5	三	雞絲麵	木須炒肉片、家常豆腐、時蔬、薏仁排骨湯（五穀飯）	什錦板條
6	四	蔬時冬粉	小魚豆干丁、開陽白菜、時蔬、玉米蛋花湯	仙草蜜
7	五	糙米粥	肉絲三色豆燴飯、時蔬、小魚莧菜湯	豆漿+饅頭
10	一		國慶日放假一天	
11	二	薏仁牛奶	毛豆百頁、鮮菇燴炒、時蔬、枸杞冬瓜湯	南瓜粥
12	三	肉燥米粉	蔥爆豬柳、木耳大瓜、時蔬、蓮藕湯（糙米飯）	綠豆地瓜湯
13	四	什錦意麵	茄汁魚片、季節時蔬、時蔬、海芽湯	蘿蔔糕湯
14	五	玉米牛奶粥	金瓜炒米粉、時蔬、金針肉絲蛋花湯	牛奶+小餐包
17	一	烏龍麵	紅燒雞丁、培根小黃瓜、時蔬、紫菜湯	擔仔麵
18	二	蛋汁麵	海帶豆干、素螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯	蔬時拉麵
19	三	雞蛋麵線	筍絲爌肉、炒三絲、時蔬、白蘿蔔排骨湯（五穀飯）	芋香米粉
20	四	牛奶紅豆	小魚炒蛋、金菇銀芽、時蔬、四神湯	客家板條
21	五	蔬時麵	烹飪課~ 麵食篇-什錦造型麵	豆漿+銀絲卷
24	一	山藥肉末粥	糖醋雞丁、筍白筍豆乾肉絲、時蔬、大頭菜湯~	米苔目
25	二	牛奶花生	洋蔥茄汁豆包、三杯杏鮑菇、時蔬、田園蔬時湯	芋頭西米露
26	三	綠豆地瓜湯	鴿子蛋脆瓜肉、芹菜甜不辣、時蔬、肉羹湯（糙米飯）	桂圓紅棗銀耳湯
27	四	海苔味噌麵	紅燒魚片、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、芹菜蘿蔔丸子湯	十穀粥
28	五	越南河粉	義大利肉醬麵、時蔬、南瓜濃湯	牛奶+吐司
31	一	桂圓粥	杏鮑菇紅蘿蔔雞丁、魚香茄子、時蔬、排骨白玉湯	檸檬愛玉

- 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。