



臺北市私立三民幼兒園 112 年 7 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
3	一	香菇米粉湯	咖哩雞肉飯、時蔬、蘿蔔排骨湯	芹菜肉末粥
4	二	蔬時麵	三杯杏鮑菇、開陽白菜、時蔬、薑絲冬瓜湯	紅豆湯
5	三	鹹稀飯	木須炒肉、絲瓜粉絲、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	客家板條
6	四	螺絲麵	糖醋魚片、炒筍絲、時蔬、蘿蔔排骨湯	大滷麵
7	五	牛奶紅豆	中華炒麵、時蔬、玉米濃湯	豆漿+小饅頭
10	一	味噌拉麵	糖醋雞、炒三絲、時蔬、四神湯	雞絲麵
11	二	葡萄乾小米粥	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯	地瓜粥
12	三	蛋汁麵	筍乾紅燒肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、海結湯(五穀飯)	檸檬愛玉
13	四	叻仔魚粥	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	米苔目
14	五	雞絲麵	肉燥飯、時蔬、白玉湯	牛奶+餐包
17	一	什錦冬粉	蔥爆肉、關東煮、時蔬、山藥排骨湯	香菇肉粥
18	二	擔仔麵	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、蕃茄時蔬湯	綠豆地瓜
19	三	肉燥通心粉	青椒肉絲、絲瓜麵線、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)	雞絲麵
20	四	八寶粥	鳳梨魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	肉燥冬粉
21	五	廣東粥	意大利肉醬麵、時蔬、南瓜湯	豆漿+銀絲捲
24	一	意麵	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、蓮藕湯	叻仔魚粥
25	二	油豆腐細粉	海帶豆乾、玉米滑蛋、時蔬、味噌海芽湯	紅豆湯
26	三	紫米甜湯	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	玉米瘦肉粥
27	四	烏龍麵	小魚花生、雙色花椰、時蔬、肉羹湯	越南河粉
28	五	牛奶薏仁	什錦炒飯、時蔬、玉米濃湯	牛奶+吐司
31	一	什錦麵	宮保雞丁、蒜香芥藍菜、時蔬、四神湯	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。