



## 臺北市私立三民幼兒園 111 年 05 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心		
3	二	牛奶麥片	綜合滷味、蕃茄滑蛋、時蔬、養生冬瓜湯	時	芋香西米露	
4	三	雞絲麵	香菇瓜仔肉、炒三絲、時蔬、莧菜小魚湯(糙米飯)		客家板條	
5	四	肉燥米粉	小魚乾丁、季節雙拼、時蔬、白玉排骨湯		瘦肉粥	
6	五	叻仔魚粥	什錦炒麵、時蔬、味噌豆腐湯		牛奶+銀絲捲	
9	一	肉末冬粉	南瓜雞丁、冬瓜枸杞、時蔬、羅宋湯		南瓜粥	
10	二	紅豆牛奶	茄汁豆包、素螞蟻上樹、時蔬、田園蔬時湯		意麵	
11	三	鹹稀飯	粉蒸肉、絲瓜麵線、時蔬、薏仁排骨湯(五穀飯)		皮蛋瘦肉粥	
12	四	肉羹麵	鳳梨魚片、木耳豆干絲、時蔬、紫菜湯		蘿蔔糕湯	
13	五	瘦肉粥	米粉湯、時蔬		令	豆漿+饅頭
16	一	蛋汁麵	宮保雞丁、蒜香芥藍菜、時蔬、四神湯			麵線糊
17	二	牛奶燕麥粥	蕃茄烘豆腐、枸杞高麗、時蔬、海芽蛋花湯	什錦麵		
18	三	烏龍麵	打拋豬、鵪鶉燴大瓜、時蔬、山藥排骨湯(糙米飯)	水	玉米粥	
19	四	芋香米粉	銀魚烘蛋、關東煮、時蔬、黃豆芽湯		花生豆花	
20	五	牛奶花生	時錦燴飯、時蔬、翡翠叻仔魚湯		牛奶+吐司	
23	一	味噌拉麵	彩椒雞柳條、芹菜田不辣、時蔬、金針肉絲湯	果	叻仔魚粥	
24	二	燕麥粥	茶碗蒸、紅燒茄子、時蔬、筍子雞湯		高纖地瓜湯	
25	三	香菇麵線	蔥爆肉絲、金菇銀芽、時蔬、南瓜湯(五穀飯)		紅棗銀耳湯	
26	四	糙米甜粥	糖醋魚排、炒什錦、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯		蔬時拉麵	
27	五	廣東粥	烹飪課~總匯三明治		大滷麵	
30	一	油腐細粉	糖醋雞、毛豆三丁、時蔬、四神湯	榨菜肉絲麵		
31	二	八寶粥	海帶豆干、玉米滑蛋、時蔬、味噌海芽湯	綠豆湯		

- 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。