



臺北市私立三民幼兒園 111 年 11 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	二	牛奶麥片	滷豆干海帶、燴鮮菇、時蔬、枸杞冬瓜湯	八寶粥
2	三	味噌拉麵	蘿蔔燒肉、蕃茄炒蛋、時蔬、大黃瓜湯（糙米飯）	肉燥米粉
3	四	蔬時冬粉	小魚花生、家常豆腐、時蔬、白玉排骨湯	什錦粥
4	五	小米粥	香菇肉燥飯、時蔬、玉米濃湯	豆漿+饅頭
7	一	擔仔麵	咖哩雞飯、時蔬、紫菜湯	芹菜肉末粥
8	二	地瓜粥	茄汁豆包、彩椒黃豆芽、時蔬、羅宋湯	紅豆湯
9	三	香菇麵線	筍干肉、玉米滑蛋、時蔬、味噌豆腐湯（五穀飯）	玉米蛋粥
10	四	南瓜粥	鳳梨魚片、絲瓜細粉、時蔬、薏仁排骨湯	越南河粉
11	五	雞絲麵	什錦炒米粉、時蔬、肉羹湯	牛奶+吐司
14	一	皮蛋瘦肉粥	南瓜雞丁、雪菜豆干、時蔬、蕃茄蛋花湯	蘿蔔糕湯
15	二	葡萄乾小米粥	綜合滷什錦、素螞蟻上樹、時蔬、蘑菇洋蔥湯	綠豆地瓜湯
16	三	什錦麵	青椒肉絲、燴大白菜、時蔬、薑絲海芽湯（糙米飯）	桂圓粥
17	四	牛奶燕麥	銀魚烘蛋、三絲炒高麗菜、時蔬、榨菜肉絲湯	山藥雞肉粥
18	五	糙米粥	什錦燴麵、時蔬、玉米蛋花湯	豆漿+銀絲卷
21	一	肉羹麵	宮保雞丁、炒三蔬、時蔬、山藥排骨湯	蕃茄麵
22	二	蛋汁麵	雙色花椰、鐵板豆腐、時蔬、田園蔬時湯	地瓜稀飯
23	三	油腐細粉	香菇肉燥、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、小魚莧菜湯（五穀飯）	米苔目
24	四	牛奶西米露	紅燒魚、蘿蔔豆腐滷、時蔬、銀芽肉絲湯	鹹粥
25	五	香菇肉粥	蕃茄肉醬通心粉、時蔬、香菇筍子雞湯	擔仔麵
28	一	通心麵	三杯雞、客家小炒、時蔬、蓮藕湯	肉燥冬粉
29	二	紫米粥	紅燒豆腐、鮮菇燴炒、時蔬、馬鈴薯濃湯	紅豆牛奶
30	三	牛奶麥片	木須肉片、洋蔥炒蛋、時蔬、小魚莧菜湯（糙米飯）	烏龍麵

- 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。