



臺北市私立三民幼兒園 114 年 10 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐		下午點心
1	三	蛋汁麵	芋頭燒肉、金針菇炒豆芽、時蔬、南瓜湯（五穀飯）	時	米粉湯
2	四	鹹稀飯	小魚豆干、三色馬鈴薯丁、時蔬、紫菜湯		客家板條
3	五	蔬時麵	香菇肉燥麵、時蔬、玉米濃湯		牛奶+餐包
6	一		中秋節放假一天		
7	二	牛奶紅豆	三杯杏鮑菇麵腸、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、薑絲冬瓜湯		叻仔魚粥
8	三	味噌拉麵	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)		花生豆花
9	四	糙米甜粥	茄汁魚片、滷豆腐、時蔬、羅宋湯		廣東粥
10	五		雙十節放假一天		
13	一	叻仔魚粥	南瓜雞、茄汁豆包、時蔬、四神湯	令	米苔目
14	二	雞絲麵	花生麵筋、素螞蟻上樹、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯		綠豆地瓜
15	三	什錦冬粉	瓜仔肉、洋蔥炒蛋、時蔬、小魚莧菜湯（五穀飯）		香菇肉粥
16	四	擔仔麵	叻仔魚羹、三絲炒高麗菜、時蔬、榨菜肉絲湯	水	麵線糊
17	五	肉燥通心粉	豬肉丼飯、時蔬、白玉湯		豆漿+黑糖饅頭
20	一	十穀粥	蔥爆雞柳條、芹菜干絲、時蔬、山藥排骨湯		肉燥冬粉
21	二	牛奶西米露	鐵板豆腐、雙色花椰、時蔬、蕃茄時蔬湯	果	蔬時粥
22	三	肉羹麵	筍絲紅燒肉、香芹豆包、時蔬、薑絲蛤蜊湯（糙米飯）		紅豆湯
23	四	油豆腐細粉	烹飪課～蛋黃哥包飯		玉米瘦肉粥
24	五		臺灣光復節補假一天		
27	一	螺絲麵	咖哩雞飯、時蔬、味噌海帶湯		越南河粉
28	二	牛奶薏仁	滷海帶豆乾、燴鮮菇、時蔬、羅宋湯		什錦湯麵
29	三	什錦麵	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)		蘿蔔糕湯
30	四	燕麥牛奶	油豆腐紅燒魚片、客家小炒、時蔬、味噌海芽湯		皮蛋瘦肉粥
31	五	芹菜肉末粥	什錦拌飯、時蔬、南瓜湯		牛奶+餐包

- 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。