



臺北市私立三民幼兒園 115 年 07 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	三	蔬時麵	木須炒肉、芹菜乾絲、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	客家板條
2	四	鹹稀飯	茄汁魚片、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、肉羹湯	米苔目
3	五	螺絲麵	什錦燴飯、時蔬、南瓜湯	牛奶+餐包
6	一	牛奶紅豆	咖哩雞肉飯、時蔬、蘿蔔排骨湯	南瓜粥
7	二	味噌拉麵	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯	檸檬愛玉
8	三	廣東粥	芋頭燒肉、金針菇炒豆芽、時蔬、蓮藕湯(五穀飯)	烏龍麵
9	四	香菇米粉湯	小魚烘蛋、炒三絲、時蔬、榨菜肉絲湯	芹菜肉末粥
10	五	叻仔魚粥	義大利肉醬麵、時蔬、玉米濃湯	豆漿+小饅頭
13	一	什錦冬粉	糖醋雞、洋蔥炒蛋、時蔬、小魚莧菜湯	香菇肉粥
14	二	地瓜粥	鐵板豆腐、三色豆、時蔬、紫菜蛋花湯	麵線糊
15	三	擔仔麵	筍絲紅燒肉、炒高麗菜、時蔬、羅宋湯、(糙米飯)	紅豆湯
16	四	肉燥通心粉	鳳梨魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	廣東粥
17	五	葡萄乾小米粥	肉燥飯、時蔬、白玉湯	牛奶+餐包
20	一	什錦湯麵	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、蓮藕湯	蔬時粥
21	二	牛奶薏仁	海帶豆乾、番茄炒蛋、時蔬、味噌海芽湯	綠豆地瓜湯
22	三	油豆腐細粉	什錦肉片、芹菜乾絲、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	玉米瘦肉粥
23	四	紫米甜粥	銀魚烘蛋、毛豆肉末、時蔬、蔬菜湯	越南河粉
24	五	烏龍麵	大滷麵、時蔬	豆漿+黑糖饅頭
27	一	燕麥牛奶	三杯雞、白菜滷、時蔬、竹筍排骨湯	蔬時拉麵
28	二	蔬食粥	什錦豆腐羹、黃瓜炒木耳、時蔬、鮮蔬海芽湯	花生豆花
29	三	蕃茄麵	青椒肉絲、蒸蛋、時蔬、大骨蘿蔔湯、(糙米飯)	廣東粥
30	四	牛奶麥片	茄汁魚片、玉米燒、時蔬、金針肉絲湯	綠豆湯
31	五	雞絲麵	蛋炒飯、時蔬、酸辣湯	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。

