



臺北市私立三民幼兒園 113 年 09 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
2	一	牛奶麥片	杏鮑菇雞丁、清炒三絲、時蔬、羅宋湯	芹菜肉末粥
3	二	蔬菜通心粉	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、紫菜蛋花湯	檸檬愛玉
4	三	鹹稀飯	香乾肉絲、三杯麵腸、時蔬、薏仁排骨湯(五穀飯)	米苔目
5	四	擔仔麵	銀魚烘蛋、滷豆腐、時蔬、肉羹湯	南瓜粥
6	五	叻仔魚粥	什錦燴飯、時蔬	豆漿+小饅頭
9	一	葡萄乾小米粥	南瓜雞丁、時蔬、牛蒡湯	麵線糊
10	二	牛奶薏仁	鐵板豆腐、季節雙拼、時蔬、三絲湯	越南河粉
11	三	滑蛋瘦肉粥	馬鈴薯燉肉、芹菜干絲、時蔬、田園蔬菜湯(糙米飯)	綠豆地瓜
12	四	蛋汁麵	茄汁魚片、金菇銀芽、時蔬、玉米濃湯	香菇肉粥
13	五	味噌拉麵	義大利肉醬麵、時蔬、小魚莧菜湯	牛奶+吐司
16	一	蔬時粥	蔥爆雞柳條、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、山藥排骨湯	仙草蜜
17	二		中秋節放假一天	
18	三	烏龍麵	筍絲滷肉、番茄炒蛋、時蔬、白玉排骨湯(五穀飯)	地瓜粥
19	四	肉燥通心粉	鳳梨魚片、雙色花椒、時蔬、筍子雞湯	皮蛋瘦肉粥
20	五	什錦粥	香菇肉燥飯、時蔬、蘿蔔湯	牛奶+餐包
23	一	肉羹麵	糖醋雞丁、雪菜百頁、時蔬、蓮藕湯	紫米稀飯
24	二	牛奶西米露	南瓜豆腐煲、木耳炒豆芽、時蔬、味稱曾湯	什錦麵
25	三	油豆腐細粉	冬瓜封肉、洋蔥炒蛋、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯(糙米飯)	皮蛋瘦肉粥
26	四	螺絲麵	小魚干丁、三色豆炒洋芋、時蔬、黃豆芽湯	綠豆湯
27	五	紫米粥	大滷麵、時蔬、黃瓜大排骨湯	豆漿+銀絲卷
30	一	什錦麵	香菇雞、客家小炒、時蔬、大頭菜湯	青菜鹹粥

- 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。