



臺北市私立三民幼兒園 112 年 11 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	三	牛奶麥片	蘿蔔燒肉、蕃茄炒蛋、時蔬、南瓜湯（五穀飯）	芹菜肉末粥
2	四	蔬時麵	鳳梨魚片、三色馬鈴薯丁、時蔬、紫菜湯	客家板條
3	五	鹹稀飯	香菇肉燥飯、時蔬、玉米濃湯	豆漿+小饅頭
6	一	螺絲麵	咖哩雞飯、時蔬、味噌海帶湯	大滷麵
7	二	牛奶紅豆	三杯杏鮑菇、紅蘿蔔芹菜炒干絲、時蔬、薑絲冬瓜湯	地瓜粥
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	雞絲麵	銀魚烘蛋、滷豆腐、時蔬、羅宋湯	南瓜粥
10	五	蛋汁麵	榨醬麵、時蔬、玉米蛋花湯	牛奶+吐司
13	一	叻仔魚粥	宮保雞丁、雪菜豆乾、時蔬、四神湯	米苔目
14	二	糙米甜粥	綜合滷什錦、素螞蟻上樹、時蔬、蘑菇洋蔥湯	綠豆地瓜
15	三	什錦冬粉	瓜仔肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、小魚荳菜湯（五穀飯）	香菇肉粥
16	四	擔仔麵	紅燒魚片、三絲炒高麗菜、時蔬、榨菜肉絲湯	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	八寶粥	蔥爆雞柳條、炒三蔬、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	蔬時粥
22	三	肉羹麵	青椒肉絲、香芹豆包、時蔬、薑絲冬瓜湯（糙米飯）	紅豆湯
23	四	油豆腐細粉	小魚花生、家常豆腐、時蔬、白玉排骨湯	玉米瘦肉粥
24	五	紫米甜湯	大麵滷、什蔬、玉米濃湯	牛奶+餐包
27	一	烏龍麵	香菇芋頭雞、炒毛豆、時蔬、蓮藕湯	越南河粉
28	二	牛奶薏仁	滷海帶豆乾、燴鮮菇、時蔬、味噌海芽湯	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)	叻仔魚粥
30	四	燕麥牛奶	清蒸豆豉魚、客家小炒、時蔬、羅宋湯	皮蛋瘦肉粥

- 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。