



臺北市私立三民幼兒園 114 年 12 月餐點表

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 | |
|---|----|--------|--------------------------|------------------|---------|
| 1 | 一 | 葡萄乾小米粥 | 三杯雞、時蔬、四神湯 | 時 令 水 果 | 麵線糊 |
| 2 | 二 | 牛奶薏仁 | 鐵板豆腐、洋蔥蛋、時蔬、紅蘿蔔馬鈴薯湯 | | 越南河粉 |
| 3 | 三 | 什錦麵 | 木須炒肉、雪菜百頁、時蔬、田園蔬菜湯（糙米飯） | | 香菇肉粥 |
| 4 | 四 | 十穀粥 | 銀魚烘蛋、芹菜豆干絲、時蔬、黃瓜大排骨湯 | | 綠豆地瓜 |
| 5 | 五 | 味噌拉麵 | 香菇肉燥飯、時蔬、蘿蔔湯 | | 豆漿+小饅頭 |
| 8 | 一 | 玉米滑蛋粥 | 蔥爆雞柳條、時蔬、山藥排骨湯 | | 紅豆麥片 |
| 9 | 二 | 燕麥牛奶 | 素麵腸、三色豆、時蔬、紫菜蛋花湯 | | 米苔目 |
| 10 | 三 | 烏龍麵 | 筍絲滷肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、白玉排骨湯（五穀飯） | | 皮蛋瘦肉粥 |
| 11 | 四 | 肉燥通心粉 | 鳳梨魚片、炒三絲、時蔬、枸杞冬瓜湯 | | 雞絲麵 |
| 12 | 五 | 什錦粥 | 烹飪課～翻滾吧！炒飯 | | 牛奶+餐包 |
| 15 | 一 | 肉羹麵 | 南瓜雞丁、大黃瓜燴木耳、時蔬、羅宋湯 | | 地瓜湯 |
| 16 | 二 | 牛奶西米露 | 豆皮炒芹菜、開陽白菜、時蔬、小魚莧菜湯 | | 什錦稀飯 |
| 17 | 三 | 油豆腐細粉 | 紅燒肉、炒高麗菜、時蔬、南瓜湯（糙米飯） | | 蔬時拉麵 |
| 18 | 四 | 螺絲麵 | 小魚干丁、毛豆肉末、時蔬、大頭菜湯 | | 蔬時粥 |
| 19 | 五 | 紫米粥 | 義大利麵、玉米濃湯 | | 豆漿+黑糖饅頭 |
| 22 | 一 | 什錦麵 | 糖醋雞丁、客家小炒、時蔬、黃豆芽湯 | | 吻仔魚粥 |
| 23 | 二 | 紅豆牛奶 | 紅燒豆腐、蒸蛋、時蔬、味噌海芽湯 | | 蘿蔔糕湯 |
| 24 | 三 | 鹹稀飯 | 香乾肉絲、三杯麵腸、時蔬、薏仁排骨湯（五穀飯） | | 古早味粄條 |
| 25 | 四 | | 行憲紀念日放假一天 | | |
| 26 | 五 | 吻仔魚粥 | 什錦燴飯、時蔬、蔬食湯 | | 牛奶+吐司 |
| 29 | 一 | 小米粥 | 南瓜雞丁、清炒三絲、時蔬、羅宋湯 | | 蘿蔔糕湯 |
| 30 | 二 | 蔬菜通心粉 | 綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、白菜蛋花湯 | | 芹菜肉末粥 |
| 31 | 三 | 鹹稀飯 | 冬瓜滷肉、鮮香菇燴炒、時蔬、海帶排骨湯（糙米飯） | | 烏龍麵 |
| <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、如有過敏食物，請事先告知；特殊忌口者，請自備餐點。</p> <p>四、配合課程的需要，實施烹飪課時，不以當日點心為主。</p> <p>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。</p> <p>六、餐點食材管理——本園一律使用國產豬肉、雞肉之生鮮食材。</p> | | | | | |