



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	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、小魚覓菜湯	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	叻仔魚粥
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）	古早味板條
25	四		行憲紀念日放假一天	
26	五	叻仔魚粥	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

- 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。