



臺北市私立三民幼兒園 114 年 09 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐		下午點心
1	一	大滷麵	咖哩雞肉飯、時蔬、蘿蔔排骨湯	時	芹菜肉末粥
2	二	薏仁牛奶	三杯海帶根、家常豆腐、時蔬、筍子湯		米苔目
3	三	鹹稀飯	白玉燒肉、茶碗蒸、時蔬、蔬時湯(糙米飯)		客家板條
4	四	擔仔麵	銀魚烘蛋、三色馬鈴薯、時蔬、番茄蔬菜湯		香菇肉粥
5	五	什錦冬粉	香菇肉燥麵、時蔬、南瓜湯		豆漿+小饅頭
8	一	牛奶麥片	紅燒雞丁、燴黃瓜、時蔬、味噌豆腐湯		什錦粥
9	二	蔬菜米粉	雪菜百頁、素螞蟻上樹、時蔬、羅宋湯		綠豆地瓜
10	三	雞絲麵	香干肉絲、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、薏仁湯(五穀飯)		蘿蔔糕湯
11	四	叻仔魚粥	茄汁魚片、白玉燴鮮菇、時蔬、山藥排骨湯		蔬菜麵
12	五	雞蛋麵	什錦燴飯、時蔬、排骨白玉湯		牛奶+小餐包
15	一	大麵羹	南瓜雞、芹菜干絲、時蔬、青菜豆腐湯	令	紅豆麥片
16	二	薏仁牛奶	絲瓜麵線、麻婆豆腐、時蔬、枸杞冬瓜湯		檸檬愛玉
17	三	叻仔魚粥	筍絲燴肉、洋蔥炒蛋、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)		香菇米粉湯
18	四	烏龍麵	豆腐燴叻仔魚、彩椒黃豆芽、時蔬、金茸鮮菇湯		皮蛋瘦肉粥
19	五	肉燥通心粉	意大利蕃茄麵、時蔬、排骨大瓜湯		牛奶+銀絲捲
22	一	十穀粥	蔥爆雞肉、玉米滑蛋、時蔬、四神湯	水	味噌拉麵
23	二	紫蔬麵	三杯杏鮑菇、蕃茄豆腐、時蔬、薑絲冬瓜湯		仙草蜜
24	三	南瓜粥	香菇瓜子肉、客家小炒、時蔬、莧菜小魚湯(五穀飯)		綠豆薏仁
25	四	肉羹麵	油豆腐紅燒魚片、炒三絲、時蔬、玉米蛋花湯		蘿蔔糕湯
26	五	油豆腐細粉	肉燥飯、時蔬、青菜豆腐湯		牛奶+吐司
29	一		教師節補假一天	果	
30	二	燕麥牛奶	滷豆干海帶、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、味噌海芽湯		越南河粉

- 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。