



臺北市私立三民幼兒園 111 年 06 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	三	牛奶麥片	紅燒肉、什錦燴紅蘿蔔和大瓜、時蔬、蓮藕湯（五穀飯）	芹菜肉末粥
2	四	鹹稀飯	小魚蛋豆腐、季節雙拼、時蔬、羅宋湯	客家板條
3	五		端午節放假	
6	一	肉燥冬粉	南瓜雞丁、百頁雪菜、時蔬、玉米蛋花湯	仙草蜜
7	二	叻仔魚粥	三杯杏鮑菇、素麻婆豆腐、時蔬、海帶湯	關東煮
8	三	味噌拉麵	木須炒肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	小米地瓜稀飯
9	四	牛奶紅豆	紅燒魚片、三色馬鈴薯丁、時蔬、紫菜蛋花湯	南瓜粥
10	五	蛋汁麵	肉醬麵、時蔬、叻仔魚莧菜湯	豆漿+小饅頭
13	一	油豆腐細粉	三杯雞、紅燒海帶芽、時蔬、薑絲冬瓜湯	鹹粥
14	二	蔬菜螺絲麵	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯	大麵羹
15	三	什錦冬粉	芋頭燒肉、四季豆炒菇、時蔬、海帶芽湯（五穀飯）	綠豆地瓜
16	四	糙米甜粥	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	麵線糊
17	五	番茄通心粉	金瓜米粉、涼拌小黃瓜、芹菜白玉湯	牛奶+吐司
20	一	八寶粥	蔥爆雞柳條、毛豆肉末、時蔬、山藥排骨湯	麵疙瘩
21	二	牛奶西米露	鐵板豆腐、絲瓜麵線、時蔬、玉米濃湯	蔬時粥
22	三	肉羹麵	青椒肉絲、茶碗蒸、時蔬、海帶排骨湯（糙米飯）	花生豆花
23	四	玉米瘦肉粥	鳳梨魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	榨菜肉絲麵
24	五	蛋汁雞絲麵	什錦燴飯、時蔬、南瓜湯	麥茶+水煮蛋
27	一	烏龍麵	糖醋雞、豆干炒三絲、時蔬、四神湯	蔬菜煎餅
28	二	什錦麵	芹菜甜不辣、蕃茄炒蛋、時蔬、翡翠湯	竹筍肉末粥
29	三	燕麥牛奶	什錦肉片、關東煮、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	檸檬愛玉
30	四	香菇米粉湯	小魚花生、雙色花椰、時蔬、青菜豆腐湯	大滷麵

- 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。