



臺北市私立三民幼兒園 112 年 01 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
3	二	薏仁牛奶	三杯海帶根、家常豆腐、青菜、蕃茄馬鈴薯湯	地瓜粥
4	三	擔仔麵	白玉燒肉、玉米蛋、青菜、蔬時湯(糙米飯)	桂圓粥
5	四	蔬菜米粉	小魚花生、三色馬鈴薯、青菜、香菇雞湯	什錦粥
6	五	牛奶麥片	香菇肉燥飯、青菜、排骨大瓜湯	牛奶+小餐包
7	六	十穀粥	什錦炒麵、青菜、酸辣湯	什錦肉粥
9	一	雞絲麵	照燒雞丁、青菜、玉米湯	肉羹麵
10	二	牛奶西米露	雪菜百頁、素螞蟻上樹、青菜、羅宋湯	糙米粥
11	三	玉米粥	木須肉片、大黃瓜燴炒、青菜、薏仁湯(五穀飯)	米苔目湯
12	四	大麵羹	茄汁魚丁、開陽扁蒲、青菜、山藥排骨湯	香菇肉粥
13	五	廣東粥	番茄義大利麵、青菜、翡翠吻仔魚湯	豆漿+饅頭
16	一	紫蔬麵	南瓜雞丁、炒時蔬、青菜、青菜豆腐湯	蘿蔔糕湯
17	二	南瓜粥	脆筍炒三絲、麻婆豆腐、青菜、枸杞冬瓜湯	紅豆牛奶
18	三		三民團圓飯	吻仔魚粥
19	四	油豆腐細粉	銀魚烘蛋、豆乾三絲、青菜、筍子湯	芹菜肉末粥
20	五		1/20~1/29 農曆春節	
30	一	小米甜粥	紅燒雞丁、魚香茄子、青菜、排骨白玉湯	什錦粥
31	二	蛋汁麵	滷豆干海帶、紅蘿蔔炒蛋、青菜、青菜豆腐湯	牛奶甜八寶

- 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。