



臺北市私立三民幼兒園 112 年 3 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、什錦燴大瓜、時蔬、黃豆芽湯(五穀飯)	芹菜肉末粥
2	四	蔬食麵	小魚花生、三色馬鈴薯丁、時蔬、紫菜湯	客家板條
3	五	鹹稀飯	什錦燴飯、時蔬、吻仔魚莧菜湯	豆漿+小饅頭
6	一	螺絲麵	咖哩雞肉飯、時蔬、蘿蔔排骨湯	地瓜粥
7	二	玉米粥	三杯杏鮑菇、鐵板豆腐、時蔬、田園蔬食湯	大滷麵
8	三	味噌拉麵	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	越南河粉
9	四	大麵羹	茄汁魚片、客家小炒、時蔬、羅宋湯	南瓜粥
10	五	吻仔魚粥	大麵滷、時蔬、白玉湯	牛奶+餐包
13	一	蛋汁麵	糖醋雞塊、炒三絲、時蔬、四神湯	綠豆地瓜
14	二	地瓜甜粥	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、大頭菜湯	米苔目
15	三	什錦冬粉	冬瓜燒肉、鮮香菇燴炒、時蔬、蓮藕湯(五穀飯)	香菇肉粥
16	四	擔仔麵	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	麵線糊
17	五	肉燥通心粉	肉絲木須炒飯、時蔬、玉米濃湯	牛奶+銀絲捲
20	一	八寶粥	銀芽炒雞柳、茄汁豆包、時蔬、山藥排骨湯	肉燥冬粉
21	二	牛奶西米露	紅燒豆腐煲、洋芋咖哩、時蔬、蕃茄蔬食湯	蔬食粥
22	三	地瓜粥	洋蔥肉絲、絲瓜麵線、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)	烏龍麵
23	四	雞絲麵	鳳梨魚片、蒜香黃豆芽木耳、時蔬、白玉排骨湯	廣東粥
24	五	紫米甜湯	意大利肉醬麵、時蔬、玉米濃湯	豆漿+紅饅頭
25	六	油豆腐細粉	什錦蓋飯、時蔬、番茄蛋花湯	蘿蔔糕湯
27	一	紅豆湯	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、金針肉絲湯	美濃湯板條
28	二	牛奶薏仁	炒海茸、燴鮮蔬、時蔬、薑絲冬瓜湯	吻仔魚粥
29	三	什錦麵	什錦肉片、毛豆炒豆干、時蔬、味噌海芽湯(五穀飯)	鮮蔬雞絲麵
30	四	燕麥牛奶	小魚炒豆干、雙色花椰、時蔬、南瓜馬鈴薯湯	皮蛋瘦肉粥
31	五	香菇米粉湯	肉燥飯、時蔬、筍子雞湯	牛奶+吐司

- 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。