



臺北市私立三民幼兒園 111 年 08 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	一	什錦冬粉	杏鮑菇雞丁、芹菜干絲、時蔬、蕃茄蛋花湯	鹹粥
2	二	玉米粥	茄汁豆包、素螞蟻上樹、時蔬、味噌海芽湯	蔬時麵
3	三	肉燥米粉	香菇肉燥、燴大黃瓜、時蔬、白玉排骨湯（糙米飯）	地瓜粥
4	四	牛奶麥片	銀魚烘蛋、麻婆豆腐、時蔬、黃豆芽排骨湯	米苔目
5	五	瘦肉粥	米粉湯、時蔬	牛奶+銀絲捲
8	一	紅豆牛奶	蔥爆雞柳、雪菜百頁、時蔬、薏仁排骨湯	什錦粥
9	二	大麵羹	綜合滷味、絲瓜麵線、時蔬、羅宋湯	桂圓銀耳湯
10	三	糙米粥	青椒肉絲、蛤蜊冬瓜、時蔬、紫菜蛋花湯（五穀飯）	蔬時拉麵
11	四	牛奶燕麥	紅燒魚片、洋蔥甜不辣、時蔬、山藥排骨湯	皮蛋瘦肉粥
12	五	蛋汁麵	茄汁肉醬麵、時蔬、翡翠湯	豆漿+饅頭
15	一	牛奶西米露	咖哩雞蓋飯、時蔬、南瓜湯	南瓜粥
16	二	拉麵	蕃茄炒蛋、毛豆三丁、時蔬、薑絲蛤蜊湯	仙草蜜
17	三	叻仔魚粥	打拋豬肉、海帶干絲、時蔬、玉米蛋花湯（糙米飯）	意麵
18	四	雞絲麵	小魚花生、玉米滑蛋、時蔬、洋蔥馬鈴薯湯	關東煮
19	五	小米粥	什錦燴飯、時蔬、筍子湯	牛奶+吐司
22	一	牛奶花生	南瓜雞丁、客家小炒、時蔬、味噌豆腐湯	廣東粥
23	二	蕃茄麵	海帶豆乾、白菜滷、時蔬、四神湯	客家板條
24	三	肉燥冬粉	馬鈴薯滷肉、木耳三絲、時蔬、大黃瓜排骨湯（五穀飯）	芋頭米粉湯
25	四	肉絲麵	豆豉魚片、什錦鮮菇、時蔬、薑絲海芽湯	檸檬愛玉
26	五	桂圓粥	中華炒麵、時蔬、紫菜蛋花湯	茶葉蛋+麥仔茶
29	一	牛奶甜八寶	糖醋雞丁、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、蕃茄豆腐湯	擔仔麵
30	二	蛋汁肉粥	三杯海茸、黃瓜燴豆皮、時蔬、冬瓜排骨湯	綠豆地瓜湯
31	三	榨菜肉絲麵	洋蔥肉片、麻婆豆腐、青菜、紫菜蛋花湯（糙米飯）	越南河粉

- 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。
- 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。
- 如有過敏食物，請事先告知；特殊忌口者，請自備餐點。
- 配合課程的需要，實施烹飪課時，不以當日點心為主。
- 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。
- 餐點食材管理—本園一律使用國產豬肉、雞肉之生鮮食材。