



## 臺北市私立三民幼兒園 113 年 03 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	五	薏仁牛奶	什錦燴飯、時蔬、叻仔魚莧菜湯	豆漿+饅頭
4	一	鹹稀飯	咖哩雞肉飯、時蔬、山藥排骨湯	客家板條
5	二	牛奶西米露	海帶豆干、玉米滑蛋、時蔬、味噌海芽湯	廣東粥
6	三	什錦冬粉	冬瓜燒肉、鮮香菇燴炒、時蔬、蓮藕湯(糙米飯)	紅豆薏仁
7	四	牛奶麥片	小魚花生、開陽白菜、時蔬、玉米濃湯	什錦粥
8	五	蔬菜米粉	義大利肉醬麵、時蔬、青菜豆腐湯	牛奶+小餐包
11	一	雞絲麵	糖醋雞、炒三絲、時蔬、四神湯	烏龍麵
12	二	地瓜甜粥	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、蕃茄蛋花湯	米苔目
13	三	十穀粥	海結燴肉、鮮菇燴炒、時蔬、薏仁湯(五穀飯)	香菇肉粥
14	四	大麵羹	銀魚烘蛋、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	芋香米粉
15	五	薏仁牛奶	肉燥飯、時蔬、大頭菜湯	牛奶+吐司
18	一	烏龍麵	紅燒雞丁、魚香茄子、時蔬、排骨白玉湯	綠豆地瓜湯
19	二	八寶粥	綜合滷味、雪菜百頁豆腐、時蔬、番茄馬鈴薯湯	麵線糊
20	三	肉羹麵	什錦肉片、大黃瓜燴木耳、時蔬、薏仁排骨湯(糙米飯)	紅豆湯
21	四	肉燥通心粉	叻仔魚羹、豆乾三絲、青菜、玉米蛋花湯	什錦肉粥
22	五	紫蔬麵	烹飪課~肉丸子湯麵	牛奶+銀絲捲
25	一	南瓜粥	香菇雞、白菜滷、時蔬、竹筍排骨湯	叻仔魚粥
26	二	小米甜粥	三杯杏鮑菇、蕃茄豆腐、時蔬、薑絲冬瓜湯	紅豆薏仁
27	三	鹹稀飯	木須炒肉、玉米蛋、時蔬、金針肉絲湯(五穀飯)	地瓜稀飯
28	四	燕麥牛奶	小魚炒蛋、三杯海芽根、時蔬、蔬菜湯	芹菜肉末粥
29	五	油豆腐細粉	大滷麵、時蔬	麥茶+茶葉蛋

時

令

水

果

- 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。