



臺北市私立三民幼兒園 114 年 01 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
2	四	螺絲麵	銀魚烘蛋、滷豆腐、時蔬、紫菜湯	客家板條
3	五	蔬時麵	什錦燴飯、時蔬、排骨白玉湯	牛奶+餐包
6	一	鹹稀飯	香菇芋頭雞、炒毛豆、時蔬、大頭菜湯	大滷麵
7	二	牛奶麥片	三色馬鈴薯、芹菜炒干絲、時蔬、薑絲冬瓜湯	皮蛋瘦肉粥
8	三	地瓜稀飯	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	通心麵
9	四	味噌拉麵	魚片豆腐、金菇銀芽、時蔬、玉米濃湯	蘿蔔糕湯
10	五	廣東粥	義大利蕃茄麵、時蔬、南瓜湯	豆漿+小饅頭
13	一	蛋汁麵	宮保雞丁、茄汁豆包、時蔬、四神湯	米苔目
14	二	牛奶紅豆	滷味、素螞蟻上樹、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯	芋香米粉
15	三	叻仔魚粥	白玉燒肉、玉米蛋、時蔬、蔬食湯(五穀飯)	香菇肉粥
16	四	什錦冬粉	小魚干丁、彩椒黃豆芽、時蔬、味噌海芽湯	綠豆地瓜
17	五	擔仔麵	肉燥飯、時蔬、羅宋湯	牛奶+吐司
20	一	肉燥通心粉	蔥爆雞柳條、毛豆乾丁、時蔬、山藥排骨湯	烏龍麵
21	二	牛奶西米露	鐵板豆腐、雙色花椰、時蔬、海帶蛋花湯	蔬時粥
22	三	十穀粥	筍香紅燒肉、紅蘿蔔蛋、時蔬、薑絲蛤蜊湯(糙米飯)	紅豆湯
23	四	肉羹麵	三民團圓飯	什錦粥
24	五	油豆腐細粉	豬肉井飯、時蔬、白玉湯	牛奶甜八寶
27	一		農曆春節	
28	二		農曆春節	
29	三		農曆春節	
30	四		農曆春節	
31	五		農曆春節	

- 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。