



臺北市私立三民幼兒園 113 年 01 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
2	二	薏仁牛奶	三杯海帶根、家常豆腐、時蔬、蕃茄馬鈴薯湯	地瓜粥
3	三	鹹稀飯	白玉燒肉、玉米蛋、時蔬、蔬時湯(糙米飯)	客家板條
4	四	擔仔麵	銀魚豆腐、三色馬鈴薯、時蔬、香菇雞湯	香菇肉粥
5	五	什錦冬粉	意大利蕃茄麵、時蔬、南瓜湯	豆漿+小饅頭
8	一	蔬菜米粉	京都照燒雞、燴黃瓜、時蔬、味噌豆腐湯	什錦粥
9	二	牛奶麥片	雪菜百業、素螞蟻上樹、時蔬、羅宋湯	綠豆地瓜
10	三	雞絲麵	香干肉絲、鮮菇燴炒、時蔬、薏仁湯(五穀飯)	蘿蔔糕湯
11	四	叻仔魚粥	魚美人滑蛋、白玉燴鮮菇、時蔬、山藥排骨湯	米苔目
12	五	雞蛋麵	什錦燴飯、時蔬、排骨白玉湯	牛奶+小餐包
15	一	大麵羹	南瓜雞、毛豆乾丁、時蔬、青菜豆腐湯	芋香米粉
16	二	薏仁牛奶	絲瓜麵線、麻婆豆腐、時蔬、枸杞冬瓜湯	糙米粥
17	三	八寶粥	筍絲燴肉、洋蔥炒蛋、時蔬、海結排骨湯(糙米飯)	大滷麵
18	四	烏龍麵	蔬菜燴叻仔魚、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	什錦粥
19	五	肉燥通心粉	香菇肉燥麵、時蔬、排骨大瓜湯	牛奶+小餐包
22	一	十穀粥	蔥爆雞柳條、玉米滑蛋、時蔬、四神湯	什錦肉粥
23	二	紫蔬麵	三杯杏鮑菇、蕃茄豆腐、時蔬、薑絲冬瓜湯	蘿蔔糕湯
24	三	南瓜粥	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、金針肉絲湯(五穀飯)	紅豆牛奶
25	四	肉羹麵	銀魚烘蛋、豆乾炒三絲、時蔬、玉米蛋花湯	叻仔魚粥
26	五	油豆腐細粉	夏威夷什錦炒飯、時蔬、翡翠叻仔魚湯	牛奶+吐司
29	一	燕麥牛奶	紅燒雞丁、魚香茄子、時蔬、酸辣湯	芹菜肉末粥
30	二	小米甜粥	滷豆干海帶、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、青菜豆腐湯	牛奶甜八寶
31	三	蛋汁麵	香菇瓜子肉、炒三絲、時蔬、莧菜小魚湯(糙米飯)	紅豆湯

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。