



臺北市私立三民幼兒園 113 年 10 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	二	牛奶麥片	三杯杏鮑菇、茄汁豆包、時蔬、枸杞冬瓜湯	地瓜粥
2	三	蔬時麵	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)	客家板條
3	四	鹹稀飯	小魚豆干、蕃茄炒蛋、時蔬、肉羹湯	米苔目
4	五	螺絲麵	什錦燴飯、時蔬、南瓜湯	牛奶+餐包
7	一	牛奶紅豆	咖哩雞肉飯、時蔬、蘿蔔排骨湯	烏龍麵
8	二	味噌拉麵	綜合滷味、螞蟻上樹、時蔬、白菜蛋花湯	皮蛋瘦肉粥
9	三	大麵羹	芋頭燒肉、金針菇炒豆芽、時蔬、蓮藕湯(五穀飯)	南瓜粥
10	四		雙十國慶放假一天	
11	五	叻仔魚粥	義大利肉醬麵、時蔬、玉米濃湯	豆漿+小饅頭
14	一	什錦冬粉	糖醋雞、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、小魚莧菜湯	香菇肉粥
15	二	地瓜粥	鐵板豆腐、三色豆、時蔬、紫菜蛋花湯	麵線糊
16	三	擔仔麵	筍絲紅燒肉、炒高麗菜、時蔬、味噌豆腐湯、(糙米飯)	紅豆湯
17	四	肉燥通心粉	鳳梨魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、香菇湯	廣東粥
18	五	葡萄乾小米粥	肉燥飯、時蔬、白玉湯	牛奶+餐包
21	一	什錦湯麵	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、黃豆芽湯	蔬時粥
22	二	牛奶薏仁	海帶豆乾、洋蔥炒蛋、時蔬、味噌海芽湯	綠豆地瓜湯
23	三	油豆腐細粉	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、蛤蜊冬瓜湯(五穀飯)	玉米瘦肉粥
24	四	紫米甜粥	銀魚烘蛋、毛豆肉末、時蔬、羅宋湯	越南河粉
25	五	烏龍麵	烹飪課~日式料理:壽司	豆漿+黑糖饅頭
28	一	燕麥牛奶	茄汁洋芋雞、白菜滷、時蔬、豆芽排骨湯	蕃茄麵
29	二	香菇米粉湯	芹菜干絲、大黃瓜燴木耳、時蔬、味噌海芽湯	蔬時拉麵
30	三	雞絲麵	青椒肉絲、蒸蛋、時蔬、田園蔬菜湯、(糙米飯)	花生豆花
31	四	牛奶薏仁	豆腐魚片、玉米燒、時蔬、金針肉絲湯	廣東粥

- 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。

