



## 臺北市私立三民幼兒園 113 年 11 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	五	蛋汁麵	什錦燴飯、時蔬、叻仔魚莧菜湯	客家板條
4	一	鹹稀飯	咖哩雞肉飯、時蔬、玉米濃湯	牛奶+小餐包
5	二	擔仔麵	三杯杏鮑菇、玉米滑蛋、時蔬、味噌海芽湯	南瓜粥
6	三	蔬時粥	冬瓜燒肉、鮮香菇燴炒、時蔬、蓮藕湯(糙米飯)	烏龍麵
7	四	什錦冬粉	小魚花生、雙色花椰、時蔬、山藥排骨湯	什錦粥
8	五	小米粥	義大利肉醬麵、時蔬、青菜豆腐湯	豆漿+饅頭
11	一	雞絲麵	糖醋雞、炒三絲、時蔬、四神湯	蘿蔔糕湯
12	二	地瓜甜粥	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、紫菜蛋花湯	米苔目
13	三	肉燥通心粉	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	茄汁魚片、紅蘿蔔蛋、時蔬、小魚莧菜湯	越南河粉
15	五	叻仔魚粥	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	什錦粥
19	二	米苔目	茄汁豆包、紅燒茄子、時蔬、冬瓜湯	綠豆地瓜湯
20	三	肉燥通心粉	蘿蔔燒肉、絲瓜麵線、時蔬、薏仁排骨湯(糙米飯)	廣東粥
21	四	十穀粥	銀魚烘蛋、豆乾三絲、青菜、玉米蛋花湯	烏龍麵
22	五	紫蔬麵	大滷麵、時蔬、羅宋湯	豆漿+銀絲捲
25	一	南瓜粥	香菇雞、白菜滷、時蔬、味噌豆腐湯	雞絲麵
26	二	小米粥	海帶豆干、大黃瓜燴木耳、時蔬、蛤蜊湯	紅豆薏仁
27	三	油豆腐細粉	木須炒肉、蒸蛋、時蔬、金針肉絲湯(五穀飯)	地瓜稀飯
28	四	肉羹麵	油豆腐紅燒魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、牛蒡排骨湯	芹菜肉末粥
29	五	燕麥牛奶	什錦丼飯、時蔬、紫菜湯	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。