



## 臺北市私立三民幼兒園 111 年 04 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	五	雞絲麵	什錦米粉、時蔬、吻仔魚莧菜湯	牛奶+銀絲捲
5	二		4/2~4/5 清明/婦幼節放假	
6	三	擔仔麵	紅燒馬鈴薯、燴黃瓜、時蔬、紫菜湯(糙米飯)	地瓜綠豆湯
7	四	小米粥	銀魚烘蛋、螞蟻上樹、時蔬、筍子湯	米粉湯
8	五	蔬時冬粉	時錦燴飯、時蔬、芹菜蘿蔔湯	豆漿+小饅頭
11	一	麵線	菇菇雞、芹菜豆包、時蔬、榨菜肉絲湯	蔬時粥
12	二	牛奶花生	海帶豆干、蕃茄炒蛋、時蔬、枸杞冬瓜湯	紅豆薏仁
13	三	什錦麵	紅燒肉、炒高麗菜、時蔬、羅宋湯(五穀飯)	紅棗銀耳湯
14	四	葡萄乾小米粥	豆豉蒸魚、彩椒黃豆芽、時蔬、山藥排骨湯	雞絲麵
15	五	油腐細粉	乾拌麵、時蔬、南瓜湯	牛奶+吐司
18	一	蛋汁麵	咖哩雞飯、雪菜百頁、時蔬、味噌海芽湯	烏龍麵
19	二	紅豆牛奶	蕃茄炒蛋、當歸枸杞冬瓜、時蔬、田園蔬食湯	鹹粥
20	三	通心粉	筍干肉、金菇銀芽、時蔬、蓮藕湯(糙米飯)	米苔目
21	四	雞肉麵	小魚花生、關東煮、時蔬、薏仁湯	玉米瘦肉粥
22	五	地瓜稀飯	肉燥飯、時蔬、洋蔥馬鈴薯湯	豆漿+小饅頭
25	一	番茄蛋汁麵	糖醋雞、炒三絲、時蔬、四神湯	麵線糊
26	二	芋頭米粉	紅燒豆腐、鮮菇燴炒、時蔬、蕃茄豆腐湯	地瓜綠豆湯
27	三	香菇肉粥	青椒肉絲、絲瓜麵線、時蔬、海帶芽排骨湯(五穀飯)	紅豆薏仁
28	四	味噌拉麵	鳳梨魚片、雙拼海帶絲、時蔬、玉米濃湯	南瓜粥
29	五	皮蛋瘦肉粥	烹飪課~創意蛋餅	牛奶西米露

- 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。