



臺北市私立三民幼兒園 114 年 06 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
2	一	皮蛋瘦肉粥	杏鮑菇雞丁、茄汁豆包、時蔬、青菜蛋花湯	蘿蔔糕湯
3	二	蔬菜通心粉	綜合滷味、蕃茄炒蛋、時蔬、羅宋湯	芹菜肉末粥
4	三	鹹稀飯	香乾肉絲、三杯麵腸、時蔬、薏仁排骨湯(五穀飯)	花生豆花
5	四	擔仔麵	茄汁魚片、芹菜豆干絲、時蔬、紫菜蛋花湯	南瓜粥
6	五	吻仔魚粥	什錦燴飯、時蔬、蛤蜊冬瓜湯	牛奶+吐司
9	一	葡萄乾小米粥	咖哩雞肉飯、時蔬、四神湯	麵線糊
10	二	牛奶薏仁	紅燒豆腐、涼拌小黃瓜、時蔬、紅蘿蔔馬鈴薯湯	越南河粉
11	三	什錦麵	木須炒肉、螞蟻上樹、時蔬、田園蔬菜湯(糙米飯)	香菇肉粥
12	四	十穀粥	銀魚烘蛋、三杯麵腸、時蔬、蕃茄湯	綠豆地瓜
13	五	味噌拉麵	義大利肉醬麵、時蔬、玉米濃湯	豆漿+小饅頭
16	一	玉米滑蛋粥	蔥爆雞柳條、金菇銀芽、時蔬、山藥排骨湯	雞絲麵
17	二	燕麥牛奶	素麵腸、三色豆、時蔬、枸杞冬瓜湯	米苔目
18	三	綠豆地瓜湯	筍絲滷肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、白玉排骨湯(五穀飯)	烏龍麵
19	四	肉燥通心粉	鳳梨魚片、毛豆肉末、時蔬、大頭菜湯	蔬時粥
20	五	什錦粥	香菇肉燥飯、時蔬、蘿蔔湯	牛奶+餐包
23	一	蕃茄麵	南瓜雞丁、大黃瓜燴木耳、時蔬、羅宋湯	紅豆湯
24	二	牛奶西米露	豆皮炒芹菜、開陽白菜、時蔬、小魚莧菜湯	什錦稀飯
25	三	油豆腐細粉	洋蔥燒肉、炒高麗菜、時蔬、南瓜湯	蔬時拉麵
26	四	螺絲麵	小魚干丁、炒三絲、時蔬、味噌豆腐湯	仙草蜜
27	五	紫米粥	炸醬麵、時蔬、黃瓜大排骨湯	豆漿+黑糖饅頭
30	一	什錦麵	糖醋雞丁、客家小炒、時蔬、黃豆芽湯	吻仔魚粥
31	二	紅豆牛奶	鐵板豆腐、開陽白菜、時蔬、味噌海芽湯	檸檬愛玉

- 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。