



臺北市私立三民幼兒園 114 年 08 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	五	肉燥通心粉	什錦燴飯、時蔬、白玉蘿蔔湯	牛奶+餐包
4	一	鹹稀飯	咖哩雞肉飯、時蔬、山藥排骨湯	客家板條
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	什錦冬粉	芋頭燒肉、鮮香菇燴炒、時蔬、蓮藕湯(糙米飯)	烏龍麵
7	四	紅豆牛奶	小魚花生、雙色花椰、時蔬、玉米蛋花湯	檸檬愛玉
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	薏仁牛奶	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、番茄如意湯	香菇肉粥
13	三	廣東粥	香乾肉絲、鮮菇燴炒、時蔬、大頭菜湯(五穀飯)	米苔目
14	四	地瓜甜粥	茄汁魚片、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、羅宋湯	芋香米粉
15	五	大麵羹	肉燥飯、時蔬、酸辣湯	牛奶+吐司
18	一	葡萄乾小米粥	紅燒雞丁、涼拌小黃瓜、時蔬、海帶湯	烏龍麵
19	二	八寶粥	茄汁豆包、開陽白菜、時蔬、薑絲冬瓜湯	麵線糊
20	三	肉燥通心粉	蘿蔔燒肉、絲瓜麵線、時蔬、海菜豆腐湯(糙米飯)	綠豆地瓜湯
21	四	什錦肉粥	銀魚烘蛋、豆乾三絲、青菜、金茸鮮菇湯	蔬食拉麵
22	五	地瓜稀飯	大滷麵、時蔬	牛奶+黑糖饅頭
25	一	蔬食麵	香菇雞、白菜滷、時蔬、蛤蜊湯	吻仔魚粥
26	二	南瓜粥	海帶豆干、大黃瓜燴木耳、時蔬、竹筍湯	紅豆湯
27	三	油豆腐細粉	木須炒肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、芹香蘿蔔湯(五穀飯)	仙草蜜
28	四	燕麥牛奶	油豆腐紅燒魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、紫菜蛋花湯	芹菜肉末粥
29	五	肉羹麵	什錦丼飯、時蔬、味噌海芽湯	牛奶+餐包

- 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。