



## 臺北市私立三民幼兒園 108 年 08 餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	四	雞絲麵	清蒸魚、枸杞高麗、青菜、蕃茄馬鈴薯湯	檸檬愛玉
2	五	叻仔魚粥	夏威夷炒飯、青菜、玉米濃湯	豆漿+饅頭
5	一	芋香米粉	洋菇咖哩雞燴飯、青菜、莧菜小魚湯	玉米粥
6	二	牛奶甜八寶	滷味、雙色時蔬、青菜、紫菜蛋花湯	什錦麵
7	三	小米粥	紅燒肉、叻仔魚莧菜、青菜、枸杞冬瓜湯（糙米飯）	蘿蔔糕湯
8	四	海苔麵	小魚花生、洋芋咖哩、青菜、蓮藕湯	桂圓粥
9	五	粿仔條	炸醬麵、青菜、味噌海芽湯	牛奶+吐司
12	一	香菇麵線	南瓜雞丁、金菇芽菜、青菜、羅宋湯	瘦肉粥
13	二	牛奶燕麥粥	九層塔海帶根、玉米滑蛋、青菜、黃豆芽湯	香菇蔬時麵
14	三	肉末冬粉	打拋豬、蛤蜊冬瓜、青菜、薏仁排骨湯（五穀飯）	綠豆粥
15	四	蛋汁麵	鳳梨魚片、絲瓜麵線、青菜、白玉排骨湯	越南河粉
16	五	紫米粥	水餃、青菜、蕃茄蛋花湯	豆漿+銀絲卷
19	一	紅豆牛奶	翅小腿、關東煮、青菜、山藥排骨湯	南瓜粥
20	二	皮蛋肉粥	茄汁豆包、螞蟻上樹、青菜、田園蔬時湯	意麵
21	三	叻仔粥	洋芋燉肉、蒜香芥藍菜、青菜、海芽湯（糙米飯）	米苔目
22	四	烏龍麵	銀魚烘蛋、豆干木耳三絲、青菜、四神湯	廣東粥
23	五	什錦粥	客家米粉、青菜、玉米濃湯	牛奶+小餐包
26	一	味噌拉麵	杏包菇雞丁、芹菜甜不辣、青菜、金針肉絲湯	糙米粥
27	二	牛奶花生	海帶豆干、鵝鶉燴大瓜、青菜、青菜豆腐湯	桂圓銀耳湯
28	三	燕麥粥	紅燒肉、炒時錦、青菜、南瓜濃湯（五穀飯）	蔬時拉麵
29	四	大麵羹	糖醋魚丁、紅燒茄子、青菜、味噌豆腐湯	芹菜肉末粥
30	五	薏仁牛奶	肉絲炒飯、青菜、翡翠叻仔魚湯	綠豆地瓜湯

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。