



臺北市私立三民幼兒園 108 年 09 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
2	一	牛奶麥片	洋蔥雞丁、什錦燴大黃瓜、青菜、蕃茄蛋花湯	綠豆粥
3	二	蔬時拉麵	海帶豆乾、三色馬鈴薯、青菜、薑絲冬瓜湯	客家板條
4	三	瘦肉粥	紅燒肉、玉米滑蛋、青菜、黃豆芽湯(糙米飯)	蛋汁雞絲麵
5	四	肉燥冬粉	吻仔魚烘蛋、蕃茄豆腐、青菜、紫菜湯	蔬時粥
6	五	鹹稀飯	夏威夷炒飯、青菜、吻仔魚莧菜湯	牛奶+吐司
9	一	烏龍麵	南瓜雞丁、芹菜干絲、青菜、味噌海芽湯	地瓜粥
10	二	紅豆薏仁	綜合滷味、燴鮮菇、青菜、黃瓜大骨湯	麵疙瘩
11	三	南瓜粥	木須炒肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、羅宋湯(五穀飯)	大麵羹
12	四	蔬時麵	糖醋魚片、開陽白菜、青菜、蘿蔔排骨湯	麥片粥
13	五		中秋節放假	
16	一	香菇米粉湯	咖哩燴飯、青菜、翡翠湯	芹菜肉末粥
17	二	米苔目	枸杞冬瓜、素螞蟻上樹、青菜、南瓜湯	蔬菜意麵
18	三	味噌拉麵	醬爆豬柳、金針菇炒豆芽、青菜、蓮藕湯(糙米飯)	綠豆地瓜
19	四	牛奶西米露	茄汁魚片、毛豆三丁、青菜、四神湯	糙米粥
20	五	芋頭米粉	義大利肉醬麵、青菜、玉米濃湯(烹飪課)	檸檬愛玉
23	一	紫米粥	三杯雞丁、絲瓜細粉、青菜、金針肉絲湯	桂圓銀耳湯
24	二	肉羹麵	蕃茄炒蛋、雪菜百頁、青菜、白玉蘿蔔湯	吻仔魚粥
25	三	油豆腐細粉	香菇肉燥、炒時蔬、青菜、薏仁排骨湯(五穀飯)	紅豆湯
26	四	皮蛋瘦肉粥	小魚花生、洋芋咖哩、青菜、冬瓜蛤蜊湯	麵線糊
27	五	八寶粥	南瓜米粉、青菜、玉米蛋花湯	豆漿+銀司捲
30	一	什錦冬粉	蔥爆雞柳條、肉燥冬粉、青菜、山藥枸杞湯	蘿蔔糕湯

- 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。
- 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。
- 如有過敏食物，請事先告知；特殊忌口者，請自備餐點。
- 配合課程的需要，實施烹飪課時，不以當日點心為主。
- 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。