



臺北市三民附幼  
餐點與衛生管理





# 目錄



每月菜單



餐點照片



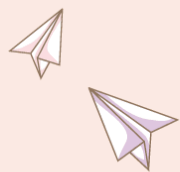
廚房管理



用餐衛生與環境



# 每月菜單





# 每月菜單

- 附幼官網:  
<http://teach.smps.tp.edu.tw/grp/kids/>
- 菜單連結:  
<http://teach.smps.tp.edu.tw/grp/kids/%e5%af%b6%e5%af%b6%e9%a4%90%e9%bb%9e/>  
(路徑:附幼官網首頁-寶寶餐點)



## 1-6 歲幼兒一日飲食建議量

年齡 (歲)	1-3		4-6			
	活動量 熱量 (大卡)	稍低	適度	男孩 稍低	女孩 稍低	男孩 適度
食物種類	1150	1350	1550	1400	1800	1650
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2	2.5	2	3	3
未精製* (碗)	1	1	1.5	1	2	2
其他* (碗)	0.5	1	1	1	1	1
豆魚蛋肉類 (份)	2	3	3	3	4	3
乳品類 (杯)**	2	2	2	2	2	2
蔬菜類 (份)	2	2	3	3	3	3
水果類 (份)	2	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	4	4	5	4

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。  
\*\*2歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。

(資料來源:衛生福利部國民健康署)



臺北市松山區三民國小附設幼兒園  
3月份餐點【110下】\*

日期	上午點心	午 餐	下午點心
3/01	生日蛋糕	胚芽米飯、 <b>蒜香</b> 香菇肉燥、美豉豆腐、炒高麗菜、香菇雞湯、蘋果	果糖蛋糕
3/02	三絲貢丸冬粉湯	白米飯、黃金豬排、客家小炒、炒菠菜、玉米排骨湯、芭樂	蘿蔔絲餅
3/03	古早味三明治	十穀米飯、清蒸鱈魚、蒜香四季豆、炒有機蔬菜、 <b>百結肉燥湯</b> 、香蕉	白菜豆腐湯
3/04	起司蛋糕、 <b>雞蛋豆漿</b>	高麗菜水餃、 <b>蒜香</b> 、炒地瓜葉、花瓜雞湯、小番茄	長條蛋糕
3/07	黃金三明治	白米飯、 <b>咖哩</b> 豬肉、什錦滷山藥、炒茼蒿、芋頭排骨湯、火龍果	布丁蛋糕
3/08	鍋貼、 <b>雞蛋豆漿</b>	炸醬麵、干貝酥、 <b>炒</b> 江菜、肉骨茶湯、木瓜	雞蛋餅
3/09	培根麵包	胚芽米飯、海帶結燒肉、菜膽炒蛋、炒A菜、魚板雞絲湯、蘋果	珍珠丸子
3/10	小饅頭、 <b>光泉鮮奶</b>	十穀米飯、味噌海鱺魚、什錦金針菇、炒有機蔬菜、白菜雞湯、柳丁	滾蛋
3/11	三角飯糰	醬湯炒飯、滷蛋、炒高麗菜、南瓜濃湯、橘子	鬆餅布丁
3/14	丹麥大饅頭、 <b>雞蛋豆漿</b>	白米飯、炸土魷魚塊、錦繡上樹、炒油菜、火鍋湯、香蕉	銅鑼燒
3/15	菓子湯	胚芽米飯、 <b>蒜香</b> 豬排、吻仔魚炒蛋、炒雙花椰菜、冬瓜蛤蚧湯、葡萄	雞肉餛飩
3/16	燕餃	胚芽米飯、三杯雞、香菇炒蛋、炒大陸妹、 <b>海帶芽</b> 、蘋果	冰糖地瓜
3/17	南瓜麵包、 <b>光泉鮮奶</b>	十穀米飯、鹽焗鱈魚、乾煸四季豆、炒有機蔬菜、 <b>薑蔥</b> 豆排骨湯、小番茄	乳酪蛋糕
3/18	火腿起司麵包	茄汁肉醬義大利麵、雞塊、炒地瓜葉、玉米濃湯、香蕉	肉鬆麵包
3/21	黑糖小饅頭、 <b>光泉鮮奶</b>	白米飯、樹子蒸鱈魚、麻婆豆腐、炒菠菜、山藥雞湯、葡萄	奶油吉列
3/22	鄉村野菇麵	胚芽米飯、壽喜燒豬肉、小黃瓜炒甜不辣、炒大白菜、 <b>蔥菜</b> 雞花湯、蘋果	鰻魚卷
3/23	胚芽核桃麵包	十穀米飯、 <b>香酥</b> 雞肉條、 <b>薑蔥</b> 豆皮、炒A菜、味噌湯、香蕉	地瓜湯
3/24	綠瓜麵線	白米飯、蝦卷、什錦 <b>白粥</b> 、炒有機蔬菜、肉羹湯、木瓜	丹麥蛋糕
3/25	肉包、 <b>雞蛋豆漿</b>	古早味油飯、滷味拼盤、炒大陸妹、 <b>蘿蔔</b> 排骨湯、火龍果	楓糖可頌
3/28	海苔捲麵包	白米飯、東坡肉、 <b>香酥</b> 、 <b>炒</b> 江菜、馬鈴薯濃湯、 <b>芭樂</b>	瑞士捲
3/29	銀絲卷、 <b>光泉鮮奶</b>	胚芽米飯、 <b>蒜香</b> 里肌、 <b>胡蘿蔔</b> 炒蛋、炒高麗菜、四神湯、蘋果	吐司捲
3/30	相思梅	十穀米飯、 <b>糖醋</b> 魚片、 <b>蝦仁</b> 炒蛋、炒A菜、 <b>雞末</b> 湯、 <b>蘋果</b>	滾蛋
3/31	蘿蔔糕	白米飯、 <b>薑蔥</b> 燒肉、三杯杏鮑菇、炒有機蔬菜、 <b>香菇</b> 豆腐花湯、柳丁	三峽牛角

臺北市松山區三民國小附設幼兒園  
4月份餐點【110下】\*

日期	上午點心	午 餐	下午點心
4/01	三角飯糰	兒童節餐點：必勝客綜合披薩、馬鈴薯濃湯、木瓜	奶油包
4/04	兒童節暨清明節連續假期		
4/05	兒童節暨清明節連續假期		
4/06	香瑞爾、小餐包、 <b>光泉鮮奶</b>	白米飯、 <b>香酥</b> 豬排、菜膽炒蛋、炒地瓜葉、 <b>海帶芽</b> 、 <b>雞湯</b>	老饅頭
4/07	香菇肉羹麵	紫米飯、清蒸鱈魚、 <b>乾煸</b> 四季豆、炒有機蔬菜、 <b>山藥</b> 雞湯、小番茄	水煮毛豆
4/08	豆皮壽司	什錦炒米粉、 <b>蝦卷</b> 、炒高麗菜、青木瓜排骨湯、 <b>鳳梨</b>	銀絲卷
4/11	地瓜小饅頭、 <b>雞蛋豆漿</b>	胚芽米飯、 <b>蒜香</b> 白肉、 <b>三色炒</b> 、炒大陸妹、 <b>香菇</b> 豆腐花湯、 <b>哈密瓜</b>	吐司捲
4/12	燕餃	白米飯、 <b>海帶</b> 結燒肉、 <b>芹菜</b> 炒豆皮、 <b>炒</b> 、 <b>肉骨</b> 茶湯、木瓜	蒜拉麵包
4/13	魚片粥	胚芽米飯、 <b>筍絲</b> 滷肉、 <b>麻婆</b> 豆腐、炒A菜、 <b>紫菜</b> 蛋花湯、 <b>香蕉</b>	楓糖可頌
4/14	海苔捲麵包	紫米飯、 <b>韭菜</b> 炒花枝、 <b>薑蔥</b> 土須、炒有機蔬菜、 <b>榨菜</b> 肉絲湯、 <b>蘋果</b>	法國酥條、 <b>地瓜</b> 甜湯
4/15	黃金三明治、 <b>光泉鮮奶</b>	白米飯、 <b>香酥</b> 義大利麵、 <b>薯餅</b> 、炒雙花椰菜、玉米濃湯、 <b>鳳梨</b>	原味蛋糕
4/18	豬肉包、 <b>光泉鮮奶</b>	白米飯、 <b>味噌</b> 鱈魚、 <b>錦繡</b> 上樹、炒空心菜、 <b>雞蛋</b> 、 <b>水龍果</b>	法國奶油麵包
4/19	滷蛋麵包	胚芽米飯、 <b>紅燒</b> 豬蹄、 <b>胡蘿蔔</b> 炒蛋、炒小白菜、 <b>味噌</b> 豆腐湯、 <b>水梨</b>	金麥吐司、 <b>草莓</b> 果醬
4/20	三絲貢丸冬粉湯	紫米飯、 <b>東坡</b> 肉、 <b>金針</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b>	雞蛋包
4/21	鮑魚三明治	白米飯、 <b>洋葱</b> 、 <b>三杯</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b>	鰻魚卷
4/22	金麥捲麵包、 <b>統一</b> 、 <b>鮮乳</b>	肉絲蛋炒飯、雞塊、炒高麗菜、 <b>雞末</b> 湯、 <b>香蕉</b>	三峽牛角
4/25	微波麵包、 <b>光泉鮮奶</b>	白米飯、 <b>咖哩</b> 豬肉、 <b>鴻喜</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b>	波士頓蛋糕
4/26	河粉壽司	胚芽米飯、什錦炒三鮮、 <b>小豆</b> 、炒大陸妹、 <b>雞絲</b> 、 <b>哈密瓜</b>	丹麥水果麵包
4/27	麻油麵線	紫米飯、 <b>麻乳</b> 、 <b>洋菇</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b>	薯餅
4/28	漢堡麵包	白米飯、 <b>香酥</b> 、 <b>美豉</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b> 、 <b>炒</b>	滾蛋
4/29	古早味三明治、 <b>雞蛋豆漿</b>	什錦炒米粉、什錦滷味、炒高麗菜、 <b>薑蔥</b> 、 <b>小</b> 、 <b>小</b>	鬆餅卷

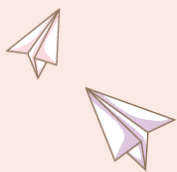
\*本園一律使用國產豬肉食材\*



- ✓ 菜色美味健康、每月每日不重複
- ✓ 本園一律使用國產豬肉食材



# 餐點照片





## 餐點照片

### 早、午點心範例照片



~全麥雜糧麵包~



~丹麥水果麵包~



~麻油雞麵線~



~全麥雜糧麵包、優酪乳~



~河粉壽司~

~孩子們吃的開心~  
~爸媽放心~





## 餐點照片

### 午餐範例照片



~胚芽米飯~



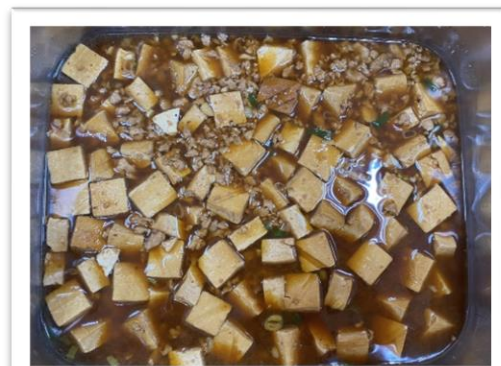
~紫米飯~



~炒米粉~



~炒青菜~



~滷小豆干~



~什錦炒三鮮~







## 餐點照片

### 午餐範例照片



~洋菇燴鵪鶉蛋~



~香瓜~



~小番茄~

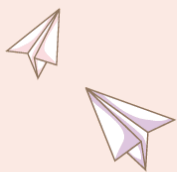
~所有食材嚴格把關~  
~孩子們吃得健康又營養~



3



# 廚房管理





# 廚房管理

## 廚工 證照



## 廚工 證照



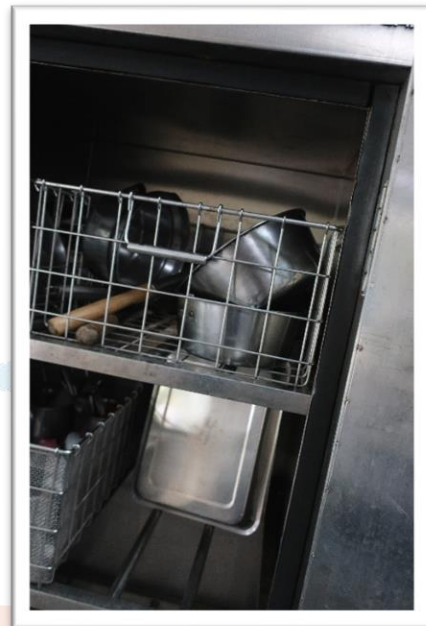


# 廚房管理

## 廚房照片



~環境整潔、標示清楚~



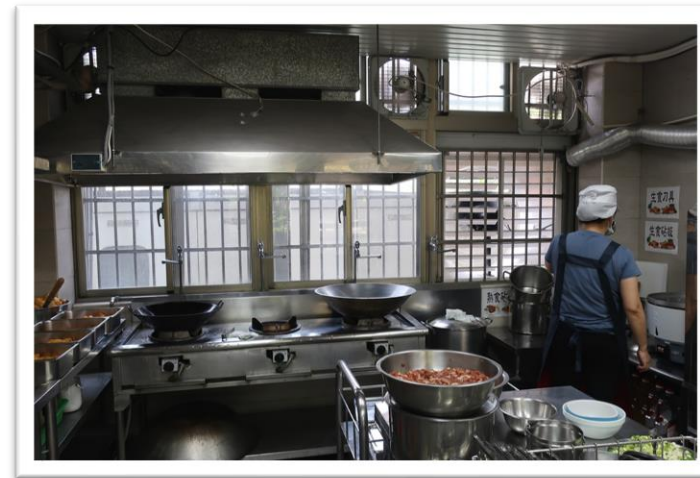


# 廚房管理

## 廚房照片



~ 食材處理乾淨衛生 ~



# 用餐衛生與環境





## 用餐衛生與環境

- 用餐使用隔板，每次使用完清潔消毒
- 給孩子最安全的用餐品質

