**臺北市新三玉非營利幼兒園 112年8月份餐點食譜 衛生保健組製作 112/8/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **08/01-08/04** | **上午點心** |  | 綜合水果 | 綜合水果 | 颱風假 | 綜合水果 | ＊8月10日上午舉辦幼生慶生會。  ＊衛生署建議每人每日五蔬果，本園安  排每天上午點心為綜合水果。  ＊本園每天提供白米混合雜糧烹煮，  以鼓勵幼兒進食粗糙穀類。  ＊本園因活動、季節或不可抗之因素會  小幅更動菜單內容。  【**學齡前兒童每日飲食指南】**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 年齡  食物 | 1-3歲 | 4-6歲 | | 全榖  根莖類 | 1.5-2碗 | 2-3碗 | | 蛋豆  魚肉類 | 2-3份 | 3-4份 | | 乳品類 | 2杯 | 2杯 | | 油脂與 堅果類 | 4份 | 4-5份 | | 蔬菜類 | 2-3碟 | 3碟 | | 綜合  水果 | 2份 | 2份 |   ★本園一律使用國產豬肉品 |
| **午餐** |  | 芝麻飯  蔥燒雞丁  營養菜圃蛋  時令蔬菜  鮭魚味噌湯 | 糙米飯  古早味滷肉  香滷豆乾+鵪鶉蛋  時令蔬菜  番茄蛋花湯 | 香Q飯  玉米炒肉末  清炒筊白筍  時令蔬菜  山藥排骨湯 |
| **下午點心** |  | 香鬆清粥 | 香甜地瓜湯 | 元氣雞絲麵 |
| **08/07-08/11** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 |
| **午餐** | 芝麻飯  紅白蘿蔔燉肉  螞蟻上樹  元氣蔬菜  玉米排骨湯 | 糙米飯  番茄打拋豬  黃瓜炒甜不辣  元氣蔬菜  營養蔬菜湯 | 玉米肉絲炒飯  山藥排骨湯 | 香Q飯  香滷小雞腿  吻仔魚炒蛋  元氣蔬菜  味噌紫菜豆腐湯 | 什錦炒麵  (紅蘿蔔、青菜、香菇、魚板、肉絲等)  紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 奶皇包+冬瓜茶 | 八寶粥 | 慶生蛋糕+牛奶 | 小餐包+桂圓茶 |
| **08/14-08/19** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 |
| **午餐** | 燕麥飯  酥炸鮮魚  家常豆腐  新鮮蔬菜  四神湯 | 芝麻飯  三杯雞腿肉  玉米炒蛋  新鮮蔬菜  竹筍排骨湯 | 糙米飯  梅干扣肉  香滷素雞  新鮮蔬菜  海帶節蘿蔔湯 | 香Q飯  咖哩雞丁  元氣蔥蛋  新鮮蔬菜  大黃瓜湯 | 什錦豆腐羹飯  (什錦蔬菜、肉絲、豆腐、木耳等) |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 黑糖小饅頭+牛奶 | 仙草蜜 | 滑蛋蔬菜麵線 | 藍莓抹醬吐司+紅棗茶 |
| **08/21-08/25** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 |
| **午餐** | 燕麥飯  紅燒鮮魚  洋蔥炒蛋  時節蔬菜  牛蒡排骨湯 | 芝麻飯  照燒雞腿肉  玉米筍炒四季豆  時節蔬菜  香菇雞湯 | 糙米飯  香菇肉燥  香滷油豆腐  時節蔬菜  金針排骨湯 | 香Q飯  筍香肉絲  番茄炒蛋  時節蔬菜  薑絲蜆仔湯 | 豬肉水餃  酸辣湯 |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 豆沙包+桂圓茶 | 檸檬愛玉 | 古早味米粉湯 | 杯子蛋糕+牛奶 |
| **08/28-08/31** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 |  | **★貼心提醒:考量食物新鮮度，並期望孩**  **子養成準時上學習慣，以能全程參加**  **老師教學活動。**  **★綜合水果提供時間為8:30到9:30。**  **★請家長儘量9:30前送孩子到校。** |
| **午餐** | 燕麥飯  香蔥蒸魚  毛豆仁炒肉末  時節蔬菜  薑絲冬瓜湯 | 芝麻飯  馬鈴薯燉肉  蝦仁炒蛋  時節蔬菜  玉米濃湯 | 糙米飯  瓜仔蒸肉  香滷百頁豆腐  時節蔬菜  南瓜湯 | 香Q飯  糖醋雞丁  古早味蒸蛋  時節蔬菜  羅宋湯 |  |
| **下午點心** | 廣東粥 | 小肉包+豆漿 | 綠豆湯 | 米苔目甜湯 |  |