**臺北市新三玉非營利幼兒園 112年9月份餐點食譜 衛生保健組製作 112/9/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **09/01** | **上午點心** |  |  |  | 9/23(六) 綜合水果 | 綜合水果 | ＊9月7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** |  |  |  | 什錦燴飯  (青菜、玉米筍、魚板、雞肉等)  紫菜蛋花湯 | 香濃咖哩飯  (紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁、青菜)  味噌豆腐紫菜湯 |
| **下午點心** |  |  |  | 肉鬆清粥 | 牛角小麵包+紅棗茶 |
| **09/04-09/08** | **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  糖醋魚片  香滷素雞  元氣蔬菜  大黃瓜湯 | 芝麻飯  獅子頭燴白菜  元氣蔥蛋  元氣蔬菜  金針排骨湯 | 日式烏龍麵  (蔬菜、香菇、魚板、肉絲等) | 香Q飯  紅燒雞丁  塔香海茸  元氣蔬菜  海帶節蘿蔔湯 | 糙米飯  蔭瓜仔蒸肉  玉米筍燴百菇  元氣蔬菜  營養蔬菜湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 銀絲卷+牛奶 | 香甜紅豆湯 | 慶生蛋糕+紅棗茶 | 起司吐司+桂圓茶 |
| **09/11-09/15** | **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  清蒸鮮魚  營養菜圃蛋  新鮮蔬菜  香菇雞湯 | 芝麻飯  宮保雞丁(不辣)  家常豆腐  新鮮蔬菜  牛蒡排骨湯 | 糙米飯  香菇肉燥  香滷豆干海帶  新鮮蔬菜  玉米排骨湯 | 香Q飯  竹筍炒肉絲  番茄炒蛋  新鮮蔬菜  南瓜湯 | 什錦湯麵  (青菜、玉米筍、魚板、菇菇、雞丁等)  紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 古早味鹹粥 | 芝麻包+營養豆漿 | 香甜玉米片+牛奶 | 貢丸冬粉 | 帕瑪森小麵包+冬瓜茶 |
| **09/18-09/22** | **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  照燒魚片  四季豆炒肉絲  時節蔬菜  薑絲冬瓜湯 | 芝麻飯  蔥爆肉絲  玉米炒蛋  時節蔬菜  薏仁排骨湯 | 什錦炒米粉  (香菇、胡蘿蔔、肉絲、青菜等)  蘿蔔排骨湯 | 香Q飯  三杯雞腿肉  魚板蒸蛋  時節蔬菜  薑絲蜆仔湯 | 糙米飯  梅干扣肉  客家小炒  時節蔬菜  番茄蛋花湯 |
| **下午點心** | 吻仔魚粥 | 牛奶小饅頭+桂圓茶 | 芋頭西米露 | 榨菜肉絲麵 | 蔓越莓吐司+牛奶 |
| **09/25-09/29** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 中秋節放假一天 | **★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  紅燒鮮魚  玉米粒炒肉末  時節蔬菜  山藥排骨湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  紅蘿蔔炒蛋  時節蔬菜  四神湯 | 糙米飯  古早味滷肉  香滷豆包  時節蔬菜  竹筍排骨湯 | 義大利肉醬麵  玉米濃湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 奶皇包+營養豆漿 | 元氣雞絲麵 | 蘋果丁小麵包+紅棗茶 |