**臺北市新三玉非營利幼兒園 112年11月份餐點食譜 衛生保健組製作 112/11/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **11/01-11/03** | **上午點心** |  |  | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊11月2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** |  |  | 糙米飯古早味滷肉香滷車輪時令蔬菜山藥排骨湯 | 香Q飯糖醋雞丁塔香海茸時令蔬菜羅宋湯 | 肉絲玉米炒飯(青菜、肉絲、玉米粒等)紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** |  |  | 營養麥片+牛奶 | 慶生蛋糕+桂圓茶 | 牛奶小饅頭+枸杞茶 |
| **11/06-11/10** | **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** | 燕麥飯紅燒魚片營養蔥蛋元氣蔬菜玉米排骨湯 | 芝麻飯蒜泥白肉蝦仁燴豆腐元氣蔬菜香菇雞湯 | 糙米飯家常滷肉香滷豆乾+鵪鶉蛋元氣蔬菜薑絲冬瓜湯 | 香Q飯竹筍炒肉絲茄汁甜不辣元氣蔬菜薑絲蜆仔湯 | 日式烏龍麵(蔬菜、紅蘿蔔、魚板、肉絲等) |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 芝麻包+低糖豆漿 | 麻油雞麵線 | 綠豆仁西米露 | 草莓抹醬吐司+紅棗茶 |
| **11/13-11/17** | **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** | 燕麥飯蔥燒鮮魚百頁炒肉末新鮮蔬菜金針排骨湯 | 芝麻飯紅白蘿蔔燉肉營養菜圃蛋新鮮蔬菜蓮藕排骨湯 | 糙米飯番茄打抛豬香滷素雞新鮮蔬菜蘿蔔海帶節湯 | 香Q飯紅燒獅子頭玉米炒蛋新鮮蔬菜營養蔬菜湯 | 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** | 吻仔魚粥 | 元氣關東煮 | 香甜紅豆湯 | 貢丸冬粉 | 藍莓小麵包+牛奶 |
| **11/20-11/24** | **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** | 燕麥飯香菇肉燥香滷豆乾海帶時節蔬菜大黃瓜湯 | 芝麻飯宮保雞丁(不辣)紅蘿蔔炒蛋時節蔬菜薏仁排骨湯 | 糙米飯香滷小雞腿家常豆腐時節蔬菜番茄蛋花湯  | 香Q飯味噌魚片清炒素腰花時節蔬菜竹筍排骨湯 | 茄汁肉醬捲捲麵玉米濃湯 |
| **下午點心** | 古早味鹹粥 | 銀絲卷+低糖豆漿 | 香甜地瓜湯 | 榨菜肉絲麵 | 起司吐司+冬瓜茶 |
| **11/27-11/30** | **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** | 燕麥飯照燒魚片玉米粒炒肉末時節蔬菜四神湯 | 芝麻飯蔥爆肉絲薑絲麵腸 時節蔬菜蘿蔔排骨湯 | 糙米飯冬瓜蒸肉客家小炒時節蔬菜南瓜湯 | 香Q飯三杯雞腿肉洋蔥炒蛋時節蔬菜牛蒡排骨湯 |  |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 奶皇包+牛奶 | 蔥香蘿蔔糕湯 | 古早味米粉湯 |  |