**臺北市新三玉非營利幼兒園 113年3月份餐點食譜 衛生保健組製作 113/3/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **3/1** | **上午點心** |  |  |  |  | 綜合水果 | ＊3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** |  |  |  |  | 日式烏龍麵(蔬菜、紅蘿蔔、魚板、肉絲等) |
| **下午點心** |  |  |  |  | 紅豆吐司+牛奶 |
| **3/4-3/8** | **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** | 燕麥飯糖醋魚片家常豆腐元氣蔬菜牛蒡排骨湯 | 芝麻飯醬燒雞丁照燒麵輪元氣蔬菜山藥排骨湯 | 糙米飯蔭瓜仔蒸肉香滷素雞元氣蔬菜海帶結蘿蔔排骨湯 | 香Q飯蒜泥白肉紅蘿蔔炒蛋元氣蔬菜薏仁排骨湯 | 香濃咖哩飯(紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁、青菜)味噌紫菜豆腐湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 銀絲卷+枸杞茶 | 榨菜肉絲麵 | 慶生蛋糕+牛奶 | 小餐包+紅棗茶 |
| **3/11-3/15** | **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** | 燕麥飯味噌鮮魚玉米炒蛋新鮮蔬菜南瓜湯 | 芝麻飯紅白蘿蔔燉肉螞蟻上樹新鮮蔬菜薑絲冬瓜湯 | 糙米飯梅干扣肉客家小炒新鮮蔬菜番茄蛋花湯 | 香Q飯三杯雞腿肉吻仔魚炒蛋新鮮蔬菜香菇雞湯 | 什錦炒麵(紅蘿蔔、青菜、香菇、魚板、肉絲等)大黃瓜湯 |
| **下午點心** | 古早味鹹粥 | 香甜地瓜湯 | 小肉包+低糖豆漿 | 營養大滷麵 | 起司吐司+桂圓茶 |
| **3/18-3/22** | **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** | 燕麥飯青蔥蒸魚玉米粒炒肉末時節蔬菜玉米濃湯 | 芝麻飯宮保雞丁(不辣)蝦仁燴豆腐時節蔬菜蓮藕排骨湯 | 糙米飯番茄打拋豬營養菜圃蛋時節蔬菜四神湯 | 香Q飯獅子頭滷白菜塔香海茸時節蔬菜薑絲蜆仔湯 | 雞肉丼飯（雞丁、洋蔥、滑蛋、青菜）紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 牛奶小饅頭+蓮子銀耳湯 | 營養麥片+牛奶 | 貢丸冬粉 | 草莓小麵包+冬瓜茶  |
| **3/25-3/29** | **上午點心** | 綜合水果 | 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** | 燕麥飯紅燒魚片芹香甜不辣時節蔬菜金針排骨湯 | 芝麻飯香滷小雞腿古早味蒸蛋 時節蔬菜玉米排骨湯 | 糙米飯香菇肉燥香滷豆乾海帶時節蔬菜筍子排骨湯 | 香Q飯蔥爆肉絲元氣蔥蛋時節蔬菜羅宋湯 | 古早味炒米粉(米粉、青菜、肉絲、香菇等)蘿蔔排骨湯 |
| **下午點心** | 吻仔魚粥 | 芋頭西米露 | 豆沙包+低糖豆漿 | 滑蛋肉絲青菜麵線 | 葡萄吐司+枸杞茶 |