**臺北市新三玉非營利幼兒園 113年4月份餐點食譜 衛生保健組製作 113/4/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **4/1-4/5** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 兒童節&清明節  放假 | | ＊4月11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** | 燕麥飯  照燒魚片  香滷素雞  時令蔬菜  薏仁排骨湯 | 芝麻飯  三杯雞腿肉  玉米炒蛋  時令蔬菜  海帶結蘿蔔排骨湯 | 什錦燴飯  (蔬菜、雞肉、豆腐、魚板等)  玉米排骨湯 |
| **下午點心** | 廣東粥 | 日式烏龍麵 | 元氣紅豆湯 |
| **4/8-4/12** | **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  清蒸魚片  毛豆仁炒肉末  元氣蔬菜  紫菜蛋花湯 | 芝麻飯  紅白蘿蔔燉肉  洋蔥炒蛋  元氣蔬菜  金針排骨湯 | 糙米飯  古早味滷肉  香滷豆乾海帶  元氣蔬菜  羅宋湯 | 香Q飯  蔥燒雞丁  玉米蒸蛋  元氣蔬菜  番茄蛋花湯 | 茄汁肉醬捲捲麵  玉米濃湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 黑糖小饅頭+牛奶 | 營養雞絲麵 | 慶生會蛋糕+紅棗茶 | 藍莓小麵包+枸杞茶 |
| **4/15-4/19** | **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  酥炸魚片  營養蔥蛋  新鮮蔬菜  蓮藕排骨湯 | 芝麻飯  糖醋雞丁  蝦仁燴豆腐  新鮮蔬菜  四神湯 | 糙米飯  蔭瓜仔蒸肉  吻仔魚炒蛋  新鮮蔬菜  南瓜湯 | 香Q飯  玉米粒炒肉末  螞蟻上樹  新鮮蔬菜  牛蒡排骨湯 | 玉米肉絲蛋炒飯  (玉米、肉絲、蛋、青菜)  味噌豆腐紫菜湯 |
| **下午點心** | 肉鬆清粥 | 綜合關東煮 | 奶皇包+低糖豆漿 | 古早味米粉 | 奶酥吐司+桂圓茶 |
| **4/22-4/26** | **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** | 豬肉水餃  蘿蔔排骨湯 | 什錦湯麵  (蔬菜、紅蘿蔔、魚板、肉絲、菇菇等) | 糙米飯  番茄打抛豬  香滷油豆腐  時節蔬菜  金針排骨湯 | 香Q飯  醬燒雞丁  營養菜圃蛋  時節蔬菜  薑絲蜆仔湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  紅蘿蔔炒蛋  時節蔬菜  薑絲冬瓜湯 |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 芝麻包+牛奶 | 檸檬愛玉 | 營養蘿蔔糕湯 | 紅豆麵包+紅棗茶 |
| **4/29-4/30** | **上午點心** | 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  蔥燒鮮魚  薑絲炒麵腸  時節蔬菜  香菇雞湯 | 芝麻飯  蔥爆肉絲  蝦仁滑蛋  時節蔬菜  山藥排骨湯 |  |  |  |
| **下午點心** | 什錦雞肉粥 | 銀絲卷+銀耳蓮子湯 |  |  |  |