**臺北市新三玉非營利幼兒園 110年01月份餐點食譜 衛生保健組製作 110/01/04**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **01/04-01/08** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊01月08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  **★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** | 香Q飯  味增魚片  玉米煎蛋  時鮮蔬菜  紫菜蛋花湯 | 糙米飯  糖醋雞丁  滷香豆腐  時節蔬菜  金針湯 | 小米飯  香炒肉絲  薑絲麵腸  時鮮蔬菜  香菇雞湯 | 芝麻飯  洋蔥雞柳  古早味蒸蛋  時鮮蔬菜  玉米排骨湯 | 日式烏龍麵  (肉片、洋蔥、鮮菇、蔬菜)  味增豆腐湯 |
| **下午點心** | 香菇肉粥 | 營養麥片+牛奶 | 雞絲麵 | 古早味鹹粥 | 慶生蛋糕+枸杞茶 |
| **01/11-01/15** | **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** | 香Q飯  香蔥鮮魚  清炒筊白筍  時鮮蔬菜  大黃瓜湯 | 紫米飯  番茄燉雞  菜圃烘蛋  時鮮蔬菜  紫菜蛋花湯 | 蕎麥飯  瓜仔肉燥  油豆腐  時節蔬菜  蓮藕湯 | 燕麥飯  洋芋燉肉  紅蘿蔔炒蛋  時鮮蔬菜  田園蔬菜湯 | 團團圓圓  (什錦湯鍋)  綜合蔬菜、肉片  綜合菇類) |
| **下午點心** | 小饅頭+牛奶 | 滑蛋營養粥 | 蘿蔔糕湯 | 油腐粉絲 | 三明治+紅棗茶 |
| **01/18-01/22** | **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** | 香Q飯  破布子蒸魚  塔香燴菇  時鮮蔬菜  薑絲冬瓜湯 | 芝麻飯  香滷豬排  古早板豆腐  時鮮蔬菜  四神湯 | 糙米飯  三杯雞  木須炒麵腸  時節蔬菜  香菇雞湯 | 雜糧飯  京醬肉絲  滑蛋玉米  時節蔬菜  黃金蜆湯 | 咖哩雞肉飯  (雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、香菇)  雙色蘿蔔湯 |
| **下午點心** | 小米粥 | 紅豆湯 | 蔥油粄條湯 | 白菜羹 | 薑汁地瓜湯 |
| **01/25-01/26** | **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** | 香Q飯  蔥燒鮮魚  肉絲炒豆干  時鮮蔬菜  紅棗蓮藕排骨湯 | 什錦燴飯  (肉片、綜合蔬菜、香菇)  羅宋湯 | 01/27  (消毒日) | 01/28  (消毒日) | 01/29  (消毒日) |
| **下午點心** | 奶香燕麥粥 | 芝麻包+牛奶 |  |  |  |