**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 |  |  |  |