**臺北市新三玉非營利幼兒園 110年02月份餐點食譜 衛生保健組製作 110/02/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **02/01-02/05** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果  | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊02月05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** | 香Q飯味噌鮮魚菜脯炒蛋時節蔬菜金針蛋花湯 | 糙米飯彩椒肉絲蜜汁腐皮時節蔬菜雙色白玉湯 | 小米飯 糖醋雞丁 日式蒸蛋 時節蔬菜 味噌海帶湯  | 芝麻飯 梅干滷肉板豆腐時節蔬菜 香菇雞湯 | 日式炒烏龍(綜合蔬菜、肉絲、 木耳、鮮菇)香芹魚丸湯 |
| **下午點心** | 小米粥 | 豆沙包+牛奶 | 雞絲麵 | 營養排骨粥 | 慶生蛋糕+紅棗茶 |
| **02/08-02/09** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 |  |  |  |
| **午餐** | 日式咖哩飯(紅蘿蔔、綜合蔬菜、 洋蔥、雞丁、鮮菇) | 什錦湯麵(肉絲、綜合蔬菜、麵條) | 2/10(彈性休假) | 2/11(除夕) | 2/12(初一) |
| **下午點心** | 麻油麵線 | 古早味鹹粥 |  |  |  |
| **02/15-02/20** | **上午點心** |  |  |  綜合水果  | 綜合水果 | 綜合水果 |
| **午餐** | 2/15(初四) | 2/16(初五) | 香Q飯香菇肉燥古早麵腸圈時節蔬菜蘿蔔湯 |  燕麥飯沙茶肉片番茄炒蛋 時節蔬菜紫菜豆腐湯 | 芋香鹹粥(芋頭、肉末、什錦蔬菜) |
| **下午點心** |  |  | 薑汁地瓜湯 | 廣東粥 | 綠豆湯 |
| **02/22-02/26** | **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飯香蔥燒魚鮮菇蒸蛋時節蔬菜田園蔬菜湯 | 芝麻飯瓜仔蒸肉香滷百頁豆腐時節蔬菜大頭菜湯 | 糙米飯獅子頭甜豆燴菇時鮮蔬菜海芽豆腐湯 | 燕麥飯香煎豬排古早味蒸蛋時鮮蔬菜水果玉米湯 | 炒米粉 (肉絲、開陽、香菇、綜合蔬菜)柴魚味噌湯 |
| **下午點心** | 銀絲卷+牛奶 | 榨菜肉絲細粉  | 香鬆清粥 | 肉燥麵 | 紅豆湯 |
| **2/20** | **上午點心** | 2/20(六) 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** | 肉絲蛋炒飯(雞蛋、綜合蔬菜、 肉絲)香菇雞湯 |  |  |  |  |
| **下午點心** | 客家粄條湯 |  |  |  |  |