**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 |  |  |  |  |