**臺北市新三玉非營利幼兒園 110年03月份餐點食譜 衛生保健組製作 110/03/02**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **03/02-03/05** | **上午點心** |  | 綜合水果 | 綜合水果  | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊03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** |  | 糙米飯清蒸鮮魚肉絲豆干時節蔬菜香芹丸片湯 | 小米飯 洋蔥雞柳 日式蒸蛋 時節蔬菜 海芽味噌湯  | 芝麻飯 梅干肉香滷豆腐時節蔬菜 香菇雞湯 | 玉米味噌拉麵(拉麵、玉米、海帶、豬片、蔬菜、綜合菇) |
| **下午點心** |  | 廣東粥 | 番茄蔬菜麵 | 紅豆湯 | 慶生蛋糕+牛奶 |
| **03/08-03/12** | **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** | 香Q飯日式味增鮮魚菜圃炒蛋時節蔬菜香筍雞湯 | 紫米飯糖醋雞丁 香料燴蔬時節蔬菜大黃瓜湯 | 蕎麥飯香菇肉燥開陽燴腐皮時節蔬菜養生山藥湯 |  燕麥飯茄汁雞柳古早味蒸蛋 時節蔬菜紫菜湯 | 義大利捲管麵(綜合蔬菜、肉醬) 巧達玉米濃湯 |
| **下午點心** | 滑蛋細粉 | 芝麻包+豆漿 | 營養粥 | 絲瓜麵線 | 小肉包+紅棗茶 |
| **03/15-03/19** | **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** | 香Q飯豆鼓魚片香煎蔥蛋時節蔬菜黃瓜排骨湯 |  芝麻飯 馬鈴薯燉肉蜜汁腐捲時節蔬菜香菇雞湯 | 糙米飯 三杯雞丁紅蘿蔔蛋時節蔬菜田園蔬菜湯 | 雜糧飯紅燒肉彩椒三絲時節蔬菜薑絲黃金蜆湯 | 咖哩雞燉飯(雞丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、綜合菇類)紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 香菇肉粥 | 營養脆片+牛奶  | 客家粄條 | 豆腐羹 | 葡萄吐司+枸杞茶 |
| **03/22-03/26** | **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飯蔥燒鮮魚紅蘿蔔炒蛋時鮮蔬菜黃豆芽排骨湯 |  燕麥飯 香滷肉燥 三角豆腐時鮮蔬菜白蘿蔔湯 | 糙米飯糖醋雞丁香Q魯蛋時鮮蔬菜鮮蔬湯 | 燕麥飯香菇滷肉白菜麵筋時鮮蔬菜玉米湯 | 關廟湯麵(肉片、麵條、蝦米香菇、綜合蔬菜) |
| **下午點心** | 米粉湯 | 豆沙包+牛奶 | 烏龍麵 | 玉米粥 | 薑汁地瓜湯 |
| **03/29-03/31** | **上午點心** | 綜合水果 | 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** |  香Q飯 紅燒魚柳玉米炒蛋 時節蔬菜冬瓜大骨湯 | 南瓜飯唐揚雞丁蘑菇豆腐時節蔬菜番茄蔬菜湯 | 燕麥飯壽喜燒肉片螞蟻上樹時節蔬菜白玉排骨湯  |  |  |
| **下午點心** | 紫米粥 | 營養麥片+牛奶 | 麻油麵線 |  |  |