**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 |  |  |