**臺北市新三玉非營利幼兒園 110年04月份餐點食譜 衛生保健組製作 110/04/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **04/01-** | **上午點心** |  |  |  | 綜合水果 |  | ＊04月01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** |  |  |  | 親子丼(豬肉片、洋蔥、香菇、蛋)五行蔬菜湯 | 兒童節補假 |
| **下午點心** |  |  |  | 慶生會蛋糕杯子麵包＋枸杞茶 |  |
| **04/06-04/09** | **上午點心** |  | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 |
| **午餐** | 清明節補假 | 紫米飯番茄打拋豬蝦仁滑蛋蒜香肉絲炒甘藍養身山藥湯 | 蕎麥飯香菇肉燥開陽燴腐皮干貝醬燴高麗菜雙色排骨蘿蔔湯 | 燕麥飯茄汁雞柳古早味蒸蛋豆絲炒芹菜味增鮭魚豆腐湯 | 海鮮炒麵(高麗菜、木耳、青江菜、紅蘿蔔、透抽、蝦仁)蔬菜清湯 |
| **下午點心** |  | 地瓜包+豆漿 | 南瓜銀耳粥 | 絲瓜麵疙瘩 | 芋頭蓮子甜品 |
| **04/12-04/16** | **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飯紅燒旗魚香煎蔥蛋四季豆炒蘑菇鳳梨苦瓜湯 | 芝麻飯馬鈴薯紅蘿蔔燉肉蜜汁腐捲蒜炒菠菜香菇雞湯 | 糙米飯福菜燒肉片鮮炒紅蘿蔔蛋蒜炒毛豆仁田園蔬菜湯 | 雜糧飯麻油松阪秀珍菇鮮蝦豆腐蛋奶油燉白菜銀魚翡翠湯 | 櫻花蝦炒飯(櫻花蝦、紅蘿蔔、馬鈴薯、綜合菇類)蔬菜湯 |
| **下午點心** | 香菇肉粥 | 蛋塔+牛奶 | 綠豆薏仁湯 | 豚骨蔬菜雲吞 | 蒸蘿蔔糕+牛蒡茶 |
| **04/19-04/23** | **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飯蔥燒虱目魚紅蘿蔔炒蛋吻魚炒菠菜玉米火腿濃湯 | 燕麥飯香滷肉燥香Q魯蛋莧菜炒豆皮白蘿蔔湯 | 糙米飯醬爆雞丁豆腐海帶結清炒龍鬚菜鮮蔬湯 | 燕麥飯四季豆打拋豬肉白菜麵筋雪菜炒毛豆黃豆芽排骨湯 | 什錦湯麵(肉片、麵條、蝦米香菇、綜合蔬菜) |
| **下午點心** | 綜合肉絲紅麵線 | 馬來糕+枸杞桂圓茶 | 黃金蔬菜麵 | 鮭魚蔬菜玉米粥 | 蛤蠣玉米濃湯＋吐司 |
| **04/26-04/30** | **上午點心** | 綜合水果 | 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蒜香肉絲水蓮海芽蛋花湯 | 南瓜飯蠔油燉雞蘑菇豆腐木鬚高麗菜番茄蔬菜湯 | 燕麥飯椒香洋蔥豬螞蟻上樹蝦仁絲瓜羅宋湯 | 香菇肉燥飯(國產豬絞肉、香菇)排骨紫菜蛋花湯 | 勞動節補假一天 |
| **下午點心** | 黑芝麻紅豆麥片粥 | 營養麥片+牛奶 | 土魠魚米粉 | 小肉丸 |  |