**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 |  |