**臺北市新三玉非營利幼兒園 110年05月份餐點食譜 衛生保健組製作 110/05/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **05/03-05/07** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊05月14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** | 紅藜飯  椰香咖哩豬  香芹豆皮  綠色青菜  枸杞冬瓜湯 | 白米飯  糖醋雞丁  柴魚蒸蛋  綠色青菜  山藥排骨湯 | 芝麻飯  京醬肉絲  海山關東煮  田園花椰菜  冬菜結頭湯 | 白米飯  瓜仔雞  梅菜燜筍  綠色青菜  玉米濃湯 | 白米飯  吉野家燒肉  家常豆腐  翠炒高麗  味噌蛋花湯 |
| **下午點心** | 小麵包+鮮奶 | 古早味鹹粥 | 紅豆薏仁湯 | 豆沙包+枸杞茶 | 山藥瘦肉粥 |
| **05/10-05/14** | **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** | 五穀飯  甜醬炒雞丁  香酥甜不辣  綠色青菜  田園蔬菜湯 | 白米飯  義式燉肉  咖哩百頁  綠色青菜  鮮菇蘿蔔湯 | 芝麻飯  香菇燉雞  鐵板油腐  紅絲炒高麗  南瓜濃湯 | 燕麥飯  滑蛋肉片  螞蟻上樹  綠色青菜  大滷湯 | 白米飯  醬爆豬柳  滑潤蒸蛋  綠色青菜  筍片排骨湯 |
| **下午點心** | 牛奶饅頭+豆漿 | 菇菇野菜麵 | 玉米瘦肉粥 | 客家湯粄條 | 慶生會蛋糕  杯子蛋糕+麥茶 |
| **05/17-05/21** | **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  香滷肉燥  番茄炒蛋  新鮮時蔬  牛蒡紅棗湯 | 芝麻飯  蒜炒櫛瓜雞腿肉  三色蛋  新鮮時蔬  冬瓜排骨湯 | 糙米飯  香滷控肉  毛豆炒豆干  新鮮時蔬  蘑菇柴魚湯 | 雜糧飯  紅燒魚片  筊白筍炒肉絲  新鮮時蔬  黃豆芽海帶湯 | 海鮮炒烏龍麵  (麵條、蝦仁、透抽、紅蘿蔔、綜合蔬菜) |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 營養雞絲麵 | 椰香西米露 | 麵疙瘩 | 營養脆片+牛奶 |
| **05/24-05/28** | **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  清蒸魚  紅蘿蔔炒蛋  季節時蔬  金針排骨湯 | 燕麥飯  打拋豬肉  絲瓜滑蛋  季節時蔬  紅棗青木瓜湯 | 糙米飯  滷排骨  紅燒豆腐  季節時蔬  蓮藕排骨湯 | 燕麥飯  梅干扣肉  洋蔥炒蛋  季節時蔬  香菇雞湯 | 什錦炒米粉  (高麗菜、木耳、香菇、紅蘿蔔、櫻花蝦、肉絲)  海帶節蘿蔔玉米湯 |
| **下午點心** | 流沙包+牛奶 | 薑絲地瓜湯 | 蔥香米苔目 | 高麗菜鹹粥 | 葡萄吐司+紅棗茶 |
| **05/31-** | **上午點心** | 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  彩椒雞柳  鮪魚聰明蛋  季節時蔬  薑絲魚片豆腐湯 |  |  |  |  |
| **下午點心** | 紫米紅豆湯 |  |  |  |  |