**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 |  |  |  |  |