**臺北市新三玉非營利幼兒園 112年9月份餐點食譜 衛生保健組製作 112/9/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **09/01** | **上午點心** |  |  |  | 9/23(六) 綜合水果 | 綜合水果 | ＊9月7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** |  |  |  | 什錦燴飯(青菜、玉米筍、魚板、雞肉等)紫菜蛋花湯 | 香濃咖哩飯(紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁、青菜)味噌豆腐紫菜湯 |
| **下午點心** |  |  |  | 肉鬆清粥 | 牛角小麵包+紅棗茶 |
| **09/04-09/08** | **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** | 燕麥飯糖醋魚片香滷素雞元氣蔬菜大黃瓜湯 | 芝麻飯獅子頭燴白菜元氣蔥蛋元氣蔬菜金針排骨湯 | 日式烏龍麵(蔬菜、香菇、魚板、肉絲等) | 香Q飯紅燒雞丁塔香海茸元氣蔬菜海帶節蘿蔔湯 | 糙米飯蔭瓜仔蒸肉玉米筍燴百菇元氣蔬菜營養蔬菜湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 銀絲卷+牛奶 | 香甜紅豆湯 | 慶生蛋糕+紅棗茶 | 起司吐司+桂圓茶 |
| **09/11-09/15** | **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** | 燕麥飯清蒸鮮魚營養菜圃蛋新鮮蔬菜香菇雞湯 | 芝麻飯宮保雞丁(不辣)家常豆腐新鮮蔬菜牛蒡排骨湯 | 糙米飯香菇肉燥香滷豆干海帶新鮮蔬菜玉米排骨湯 | 香Q飯竹筍炒肉絲番茄炒蛋新鮮蔬菜南瓜湯 | 什錦湯麵(青菜、玉米筍、魚板、菇菇、雞丁等)紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 古早味鹹粥 | 芝麻包+營養豆漿 | 香甜玉米片+牛奶 | 貢丸冬粉 | 帕瑪森小麵包+冬瓜茶 |
| **09/18-09/22** | **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** | 燕麥飯照燒魚片四季豆炒肉絲時節蔬菜薑絲冬瓜湯 | 芝麻飯蔥爆肉絲玉米炒蛋時節蔬菜薏仁排骨湯 | 什錦炒米粉(香菇、胡蘿蔔、肉絲、青菜等)蘿蔔排骨湯  | 香Q飯三杯雞腿肉魚板蒸蛋時節蔬菜薑絲蜆仔湯 | 糙米飯梅干扣肉客家小炒時節蔬菜番茄蛋花湯  |
| **下午點心** | 吻仔魚粥 | 牛奶小饅頭+桂圓茶 | 芋頭西米露 | 榨菜肉絲麵 | 蔓越莓吐司+牛奶  |
| **09/25-09/29** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 中秋節放假一天 | **★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** | 燕麥飯紅燒鮮魚玉米粒炒肉末時節蔬菜山藥排骨湯 | 芝麻飯香滷小雞腿紅蘿蔔炒蛋 時節蔬菜四神湯 | 糙米飯古早味滷肉香滷豆包時節蔬菜竹筍排骨湯 | 義大利肉醬麵玉米濃湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 奶皇包+營養豆漿 | 元氣雞絲麵 | 蘋果丁小麵包+紅棗茶 |