**臺北市新三玉非營利幼兒園 112年10月份餐點食譜 衛生保健組製作 112/10/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **10/2-10/6** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊10月5日舉辦幼生慶生會。＊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** | 燕麥飯清蒸鮮魚玉米炒蛋營養蔬菜味噌紫菜豆腐湯 | 芝麻飯番茄打拋豬蝦仁燴豆腐營養蔬菜牛蒡排骨湯 | 糙米飯竹筍炒肉絲玉米蒸蛋營養蔬菜香菇雞湯 | 香Q飯咖哩雞丁客家小炒營養蔬菜玉米排骨湯 | 什錦豆腐羹飯(什錦蔬菜、肉羹、豆腐、木耳等)紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 廣東粥 | 黑糖小饅頭+桂圓茶 | 營養大滷麵 | 慶生蛋糕+牛奶 | 波羅小麵包+冬瓜茶 |
| **10/9-10/13** | **上午點心** | 雙十節彈性放假 | 雙十節放假 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 |
| **午餐** | 糙米飯香菇肉燥香滷油豆腐元氣蔬菜金針排骨湯 | 香Q飯三杯雞腿肉紅蘿蔔炒蛋元氣蔬菜薑絲冬瓜湯 | 什錦炒麵(紅蘿蔔、青菜、香菇、魚板、肉絲等)蘿蔔排骨湯 |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 蔬菜肉絲麵線 | 奶酥吐司+牛奶 |
| **10/16-10/20** | **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** | 燕麥飯醬燒魚片元氣蔥蛋新鮮蔬菜薏仁排骨湯 | 芝麻飯馬鈴薯燉肉清炒皎白筍新鮮蔬菜南瓜湯 | 糙米飯冬瓜蒸肉香滷素雞新鮮蔬菜山藥排骨湯 | 香Q飯蔥爆雞丁螞蟻上樹新鮮蔬菜蘿蔔海帶節排骨湯 | 雞肉丼飯（去骨雞腿肉、洋蔥、滑蛋、青菜）番茄蛋花湯 |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 小肉包+低糖豆漿 | 香甜地瓜湯 | 日式烏龍麵 | 草莓小麵包+紅棗茶 |
| **10/23-10/27** | **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** | 燕麥飯青蔥鮮魚元氣菜圃蛋時節蔬菜竹筍排骨湯 | 芝麻飯紅燒獅子頭玉米筍炒四季豆時節蔬菜四神湯 | 糙米飯梅干扣肉香滷豆乾海帶時節蔬菜大黃瓜湯 | 香Q飯櫛瓜炒雞丁蝦仁滑蛋時節蔬菜薑絲蜆仔湯 | 豬肉水餃酸辣湯  |
| **下午點心** | 匏瓜雞茸粥 | 牛奶小饅頭+牛奶 | 香甜綠豆湯 | 營養雞絲麵 | 葡萄吐司+桂圓茶 |
| **10/30-10/31** | **上午點心** | 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** | 燕麥飯酥炸鮮魚玉米粒炒肉末時節蔬菜元氣蔬菜湯 | 芝麻飯香滷小雞腿番茄炒蛋 時節蔬菜玉米濃湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 豆沙包+紅棗茶 |