**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 |