**臺北市新三玉非營利幼兒園 112年12月份餐點食譜 衛生保健組製作 112/12/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **12/01** | **上午點心** |  |  |  |  | 綜合水果 | ＊12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** |  |  |  |  | 雞肉丼飯  （去骨雞腿肉、洋蔥、滑蛋、青菜）  味噌豆腐紫菜湯 |
| **下午點心** |  |  |  |  | 小富利麵包+桂圓茶 |
| **12/04-12/08** | **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  酥炸鮮魚  家常豆腐  元氣蔬菜  薏仁排骨湯 | 芝麻飯  馬鈴薯燉肉  玉米炒蛋  元氣蔬菜  番茄蛋花湯 | 糙米飯  香菇肉燥  香滷豆皮  元氣蔬菜  金針排骨湯 | 香Q飯  蒜泥白肉  番茄炒蛋  元氣蔬菜  營養蔬菜湯 | 什錦炒米粉  (香菇、胡蘿蔔、肉絲、青菜等)  蘿蔔排骨湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 元氣雞絲麵 | 小肉包+低糖豆漿 | 慶生蛋糕+枸杞茶 | 葡萄吐司+冬瓜茶 |
| **12/11-12/15** | **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  醬燒魚片  營養蔥蛋  新鮮蔬菜  玉米排骨湯 | 芝麻飯  三杯雞腿肉  紅燒豆腐  新鮮蔬菜  鮭魚味噌湯 | 糙米飯  梅干扣肉  紅蘿蔔炒蛋  新鮮蔬菜  南瓜湯 | 香Q飯  宮保雞丁(不辣)  四季豆炒肉絲  新鮮蔬菜  薑絲蜆仔湯 | 肉絲玉米蛋炒飯  (青菜、肉絲、玉米粒等)  大黃瓜湯 |
| **下午點心** | 廣東粥 | 黑糖小饅頭+紅棗茶 | 香甜八寶粥 | 營養大滷麵 | 小波羅麵包+牛奶 |
| **12/18-12/22** | **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  香蔥鮮魚  玉米粒炒肉末  時節蔬菜  香菇雞湯 | 芝麻飯  醬燒雞丁  古早味蒸蛋  時節蔬菜  山藥排骨湯 | 糙米飯  古早味滷肉  香滷豆乾海帶  時節蔬菜  薑絲冬瓜湯 | 香Q飯  蔥爆肉絲  螞蟻上樹  時節蔬菜  四神湯 | 什錦炒麵  (紅蘿蔔、青菜、香菇、魚板、肉絲等)  紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 關東煮 | 豆沙包+低糖豆漿 | 肉絲滑蛋蔬菜麵線 | 紅豆湯小湯圓 |
| **12/25-12/29** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 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  糖醋魚片  香滷素雞  時節蔬菜  蘿蔔海帶節排骨湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  吻仔魚炒蛋  時節蔬菜  玉米濃湯 | 糙米飯  蔭瓜仔蒸肉  客家小炒  時節蔬菜  牛蒡排骨湯 | 香Q飯  咖哩雞丁  元氣菜圃蛋  時節蔬菜  羅宋湯 | 豬肉水餃  酸辣湯 |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 牛奶小饅頭+牛奶 | 元氣綠豆湯 | 什錦烏龍麵 | 小餐包+紅棗茶 |