**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 |