**臺北市新三玉非營利幼兒園 113年1月份餐點食譜 衛生保健組製作 113/1/2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **1/1-1/5** | **上午點心** | 元旦放假一天 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊1月4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** | 芝麻飯豆豉蒸魚玉米炒蛋時令蔬菜大黃瓜湯 | 糙米飯番茄打拋豬香滷素雞時令蔬菜紫菜味噌豆腐湯 | 香Q飯紅白蘿蔔燉肉螞蟻上樹時令蔬菜薑絲蜆仔湯 | 什錦湯麵(青菜、玉米筍、魚板、小鳥蛋、肉絲等) |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 貢丸冬粉 | 慶生蛋糕+紅棗茶 | 起司吐司+牛奶 |
| **1/8-1/12** | **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** | 燕麥飯味噌魚片紅蘿蔔炒蛋元氣蔬菜蓮藕排骨湯 | 芝麻飯三杯雞腿肉蝦仁燴豆腐元氣蔬菜薑絲冬瓜湯 | 糙米飯古早味滷肉香滷豆干海帶元氣蔬菜牛蒡排骨湯 | 香Q飯紅燒獅子頭營養菜圃蛋元氣蔬菜薏仁排骨湯 | 香濃咖哩飯(紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁、青菜)紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 銀絲卷+桂圓茶 | 香蔥蘿蔔糕湯 | 榨菜肉絲麵 | 藍莓小麵包+枸杞茶 |
| **1/15-1/19** | **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** | 燕麥飯紅燒魚片百頁炒肉末新鮮蔬菜南瓜湯 | 芝麻飯糖醋雞丁洋蔥炒蛋新鮮蔬菜四神湯 | 糙米飯香菇肉燥香滷油豆腐新鮮蔬菜蘿蔔海帶節排骨湯 | 香Q飯糖醋雞丁塔香海茸新鮮蔬菜玉米排骨湯 | 義大利肉醬捲捲麵玉米濃湯 |
| **下午點心** | 吻仔魚粥 | 香甜地瓜湯 | 奶皇包+低糖豆漿 | 古早味米粉湯 | 奶酥吐司+枸杞茶 |
| **1/22-1/26** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 環境消毒日 |
| **午餐** | 燕麥飯香蔥鮮魚玉米粒炒肉末時節蔬菜山藥排骨湯 | 芝麻飯香滷小雞腿元氣蔥蛋時節蔬菜香菇雞湯 | 什錦燴飯(青菜、滑蛋、魚板、雞肉丁等)蘿蔔排骨湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 黑糖小饅頭+紅棗茶 | 香甜玉米脆片+牛奶 |
| **1/29-1/31** | **上午點心** | 環境消毒日 | **★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** |
| **下午點心** |