**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** |