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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **2/1-2/2** | **上午點心** |  |  | 2/17(六)補班日 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊2月8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** |  |  | 義大利茄汁肉醬麵  玉米濃湯 | 香Q飯  紅白蘿蔔燉肉  玉米炒蛋  新鮮蔬菜  大頭菜湯 | 什錦湯麵  (蔬菜、紅蘿蔔、魚板、鳥蛋、肉絲、菇菇等) |
| **下午點心** |  |  | 香甜地瓜湯 | 古早味鹹粥 | 元氣紅豆湯 |
| **2/5-2/9** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 春節假期 | |
| **午餐** | 燕麥飯  醬燒鮮魚  香滷素雞  元氣蔬菜  牛蒡排骨湯 | 歡樂圍爐 | 豬肉水餃  什錦蔬菜湯 |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 營養雞絲麵 | 香甜玉米脆片+牛奶 |
| **2/12-2/16** | **上午點心** | 春節假期 | | | 綜合水果 | 綜合水果 |
| **午餐** | 香Q飯  香菇肉燥  香滷豆乾海帶  新鮮蔬菜  玉米排骨湯 | 芝麻飯  咖哩雞丁  營養蔥蛋  新鮮蔬菜  薏仁排骨湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 滑蛋蔬菜麵線 |
| **2/19-2/23** | **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  香酥炸魚  家常豆腐  時令蔬菜  四神湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  螞蟻上樹  時令蔬菜  味噌豆腐紫菜湯 | 糙米飯  蔭瓜仔蒸肉  紅蘿蔔炒蛋  時令蔬菜  薑絲冬瓜湯 | 香Q飯  馬鈴薯燉肉  塔香海茸  時令蔬菜  香菇雞湯 | 什錦燴飯  (蔬菜、雞肉、豆腐、魚板等)  紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 綜合關東煮 | 黑糖小饅頭+桂圓茶 | 慶生蛋糕+紅棗茶 | 波羅小麵包+枸杞茶 |
| **2/26-2/29** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 和平紀念日  放假一天 | 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  鮮蔥蒸魚  玉米粒炒肉末  時節蔬菜  金針排骨湯 | 芝麻飯  三杯雞腿肉  營養菜圃蛋  時節蔬菜  番茄蛋花湯 | 糙米飯  古早味滷肉  香滷豆皮  時節蔬菜  蘿蔔排骨湯 |  |
| **下午點心** | 廣東粥 | 元氣大滷麵 | 小肉包+低糖豆漿 |  |