**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 |  |