**臺北市新三玉非營利幼兒園 113年3月份餐點食譜 衛生保健組製作 113/3/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **3/1** | **上午點心** |  |  |  |  | 綜合水果 | ＊3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** |  |  |  |  | 日式烏龍麵  (蔬菜、紅蘿蔔、魚板、肉絲等) |
| **下午點心** |  |  |  |  | 紅豆吐司+牛奶 |
| **3/4-3/8** | **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  糖醋魚片  家常豆腐  元氣蔬菜  牛蒡排骨湯 | 芝麻飯  醬燒雞丁  照燒麵輪  元氣蔬菜  山藥排骨湯 | 糙米飯  蔭瓜仔蒸肉  香滷素雞  元氣蔬菜  海帶結蘿蔔排骨湯 | 香Q飯  蒜泥白肉  紅蘿蔔炒蛋  元氣蔬菜  薏仁排骨湯 | 香濃咖哩飯  (紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁、青菜)  味噌紫菜豆腐湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 銀絲卷+枸杞茶 | 榨菜肉絲麵 | 慶生蛋糕+牛奶 | 小餐包+紅棗茶 |
| **3/11-3/15** | **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  味噌鮮魚  玉米炒蛋  新鮮蔬菜  南瓜湯 | 芝麻飯  紅白蘿蔔燉肉  螞蟻上樹  新鮮蔬菜  薑絲冬瓜湯 | 糙米飯  梅干扣肉  客家小炒  新鮮蔬菜  番茄蛋花湯 | 香Q飯  三杯雞腿肉  吻仔魚炒蛋  新鮮蔬菜  香菇雞湯 | 什錦炒麵  (紅蘿蔔、青菜、香菇、魚板、肉絲等)  大黃瓜湯 |
| **下午點心** | 古早味鹹粥 | 香甜地瓜湯 | 小肉包+低糖豆漿 | 營養大滷麵 | 起司吐司+桂圓茶 |
| **3/18-3/22** | **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  青蔥蒸魚  玉米粒炒肉末  時節蔬菜  玉米濃湯 | 芝麻飯  宮保雞丁(不辣)  蝦仁燴豆腐  時節蔬菜  蓮藕排骨湯 | 糙米飯  番茄打拋豬  營養菜圃蛋  時節蔬菜  四神湯 | 香Q飯  獅子頭滷白菜  塔香海茸  時節蔬菜  薑絲蜆仔湯 | 雞肉丼飯  （雞丁、洋蔥、滑蛋、青菜）  紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 牛奶小饅頭+蓮子銀耳湯 | 營養麥片+牛奶 | 貢丸冬粉 | 草莓小麵包+冬瓜茶 |
| **3/25-3/29** | **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  紅燒魚片  芹香甜不辣  時節蔬菜  金針排骨湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  古早味蒸蛋  時節蔬菜  玉米排骨湯 | 糙米飯  香菇肉燥  香滷豆乾海帶  時節蔬菜  筍子排骨湯 | 香Q飯  蔥爆肉絲  元氣蔥蛋  時節蔬菜  羅宋湯 | 古早味炒米粉  (米粉、青菜、肉絲、香菇等)  蘿蔔排骨湯 |
| **下午點心** | 吻仔魚粥 | 芋頭西米露 | 豆沙包+低糖豆漿 | 滑蛋肉絲青菜麵線 | 葡萄吐司+枸杞茶 |