**臺北市新三玉非營利幼兒園 113年4月份餐點食譜 衛生保健組製作 113/4/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **4/1-4/5** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 兒童節&清明節放假 | ＊4月11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** | 燕麥飯照燒魚片香滷素雞時令蔬菜薏仁排骨湯 | 芝麻飯三杯雞腿肉玉米炒蛋時令蔬菜海帶結蘿蔔排骨湯 | 什錦燴飯(蔬菜、雞肉、豆腐、魚板等)玉米排骨湯 |
| **下午點心** | 廣東粥 | 日式烏龍麵 | 元氣紅豆湯 |
| **4/8-4/12** | **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** | 燕麥飯清蒸魚片毛豆仁炒肉末元氣蔬菜紫菜蛋花湯 | 芝麻飯紅白蘿蔔燉肉洋蔥炒蛋元氣蔬菜金針排骨湯 | 糙米飯古早味滷肉香滷豆乾海帶元氣蔬菜羅宋湯 | 香Q飯蔥燒雞丁玉米蒸蛋元氣蔬菜番茄蛋花湯 | 茄汁肉醬捲捲麵玉米濃湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 黑糖小饅頭+牛奶  | 營養雞絲麵 | 慶生會蛋糕+紅棗茶 | 藍莓小麵包+枸杞茶 |
| **4/15-4/19** | **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** | 燕麥飯酥炸魚片營養蔥蛋新鮮蔬菜蓮藕排骨湯 | 芝麻飯糖醋雞丁蝦仁燴豆腐新鮮蔬菜四神湯 | 糙米飯蔭瓜仔蒸肉吻仔魚炒蛋新鮮蔬菜南瓜湯 | 香Q飯玉米粒炒肉末螞蟻上樹新鮮蔬菜牛蒡排骨湯 | 玉米肉絲蛋炒飯(玉米、肉絲、蛋、青菜)味噌豆腐紫菜湯 |
| **下午點心** | 肉鬆清粥 |  綜合關東煮 | 奶皇包+低糖豆漿 | 古早味米粉 | 奶酥吐司+桂圓茶 |
| **4/22-4/26** | **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** | 豬肉水餃蘿蔔排骨湯 | 什錦湯麵(蔬菜、紅蘿蔔、魚板、肉絲、菇菇等) | 糙米飯番茄打抛豬香滷油豆腐時節蔬菜金針排骨湯 | 香Q飯醬燒雞丁營養菜圃蛋時節蔬菜薑絲蜆仔湯 | 芝麻飯香滷小雞腿紅蘿蔔炒蛋時節蔬菜薑絲冬瓜湯 |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 芝麻包+牛奶 | 檸檬愛玉 | 營養蘿蔔糕湯 | 紅豆麵包+紅棗茶 |
| **4/29-4/30** | **上午點心** | 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** | 燕麥飯蔥燒鮮魚薑絲炒麵腸時節蔬菜香菇雞湯 | 芝麻飯蔥爆肉絲蝦仁滑蛋 時節蔬菜山藥排骨湯 |  |  |  |
| **下午點心** | 什錦雞肉粥 | 銀絲卷+銀耳蓮子湯 |  |  |  |