**臺北市新三玉非營利幼兒園 113年5月份餐點食譜 衛生保健組製作 113/5/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **05/01-05/03** | **上午點心** |  |  | 勞動節放假一天 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊5月2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** |  |  | 香Q飯香菇肉燥香滷素雞元氣蔬菜山藥排骨湯 | 豬肉水餃薑絲冬瓜湯 |
| **下午點心** |  |  | 慶生會蛋糕+冬瓜茶 | 銀絲卷+紅棗茶 |
| **05/06-05/10** | **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** | 燕麥飯醬燒魚片毛豆仁炒肉末元氣蔬菜海帶結蘿蔔排骨湯 | 芝麻飯三杯雞腿肉玉米蒸蛋元氣蔬菜味噌豆腐湯 | 糙米飯番茄打抛豬豆干炒芹菜元氣蔬菜四神湯 | 香Q飯五香肉末小巧蛋蝦仁炒蛋元氣蔬菜薑絲蜆仔湯 | 茄汁肉醬捲捲麵玉米濃湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 奶皇包+牛奶 | 香甜地瓜湯 | 貢丸冬粉 | 杯子蛋糕+桂圓茶 |
| **05/13-05/17** | **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** | 燕麥飯清蒸鮮魚百頁炒肉末新鮮蔬菜山藥排骨湯 | 芝麻飯香滷小雞腿營養菜圃蛋新鮮蔬菜番茄蛋花湯 | 糙米飯香菇肉燥清炒素腰花新鮮蔬菜蓮藕排骨湯 | 香Q飯香菇雞香滷素雞新鮮蔬菜蘿蔔排骨湯 | 咖哩飯(紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉、青菜)味噌豆腐紫菜湯 |
| **下午點心** | 肉鬆清粥 | 黑糖小饅頭+營養豆漿 | 元氣紅豆湯 | 元氣雞絲麵 | 起司吐司+枸杞茶 |
| **05/20-05/24** | **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** | 燕麥飯豆豉蒸魚洋蔥炒蛋時節蔬菜牛蒡排骨湯 | 芝麻飯馬鈴薯燉肉螞蟻上樹時節蔬菜大黃瓜湯 | 糙米飯古早味滷肉蝦仁炒蛋時節蔬菜筍子排骨湯 | 香Q飯蔥爆雞丁薑絲麵腸時節蔬菜羅宋湯 | 什錦炒麵(紅蘿蔔、青菜、香菇、魚板、肉絲等)薑絲冬瓜湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 芝麻包+牛奶 | 檸檬愛玉 | 營養蘿蔔糕湯 | 小餐包+桂圓茶 |
| **05/27-05/31** | **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** | 燕麥飯紅燒魚片古早味蒸蛋時令蔬菜薏仁排骨湯 | 芝麻飯宮保雞丁(不辣)豆腐燒時令蔬菜南瓜湯 | 糙米飯冬瓜蒸肉客家小炒時令蔬菜香菇雞湯 | 香Q飯紅燒獅子頭玉米炒蛋時令蔬菜紫菜蛋花湯 | 日式烏龍麵(蔬菜、紅蘿蔔、魚板、肉絲等) |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 牛奶小饅頭+營養豆漿 | 綠豆仁西米露 | 榨菜肉絲麵 | 紅豆吐司+紅棗茶 |