**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 |