

臺北市新三玉非營利幼兒園 113年8月份餐點食譜

113/08/01

日期	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	備註																					
08/01-08/02	上午點心				綜合水果	綜合水果	*8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。																					
	午餐				咖哩飯 (紅蘿蔔、馬鈴薯、去骨雞腿肉、青菜) 紫菜蛋花湯	玉米肉絲蛋炒飯 蘿蔔排骨湯																						
	下午點心				元氣雞絲麵	香甜玉米脆片+牛奶																						
08/05-08/09	上午點心	綜合水果	綜合水果	綜合水果	綜合水果	綜合水果	【學齡前兒童每日飲食指南】 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>年齡食物</td> <td>1-3歲</td> <td>4-6歲</td> </tr> <tr> <td>全穀根莖類</td> <td>1.5-2碗</td> <td>2-3碗</td> </tr> <tr> <td>蛋豆魚肉類</td> <td>2-3份</td> <td>3-4份</td> </tr> <tr> <td>乳品類</td> <td>2杯</td> <td>2杯</td> </tr> <tr> <td>油脂與堅果類</td> <td>4份</td> <td>4-5份</td> </tr> <tr> <td>蔬菜類</td> <td>2-3碟</td> <td>3碟</td> </tr> <tr> <td>綜合水果</td> <td>2份</td> <td>2份</td> </tr> </table>	年齡食物	1-3歲	4-6歲	全穀根莖類	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
	年齡食物	1-3歲	4-6歲																									
	全穀根莖類	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																										
午餐	燕麥飯 醬燒鮮魚 紅蘿蔔炒蛋 元氣蔬菜 薏仁排骨湯	芝麻飯 紅白蘿蔔燉肉 螞蟻上樹 元氣蔬菜 玉米排骨湯	糙米飯 番茄打拋豬 黃瓜炒甜不辣 元氣蔬菜 營養蔬菜湯	香Q飯 香滷小雞腿 吻仔魚炒蛋 元氣蔬菜 味噌紫菜豆腐湯	什錦炒麵 (紅蘿蔔、青菜、香菇、魚板、肉絲等) 紫菜蛋花湯																							
下午點心	皮蛋瘦肉粥	奶皇包+豆漿	八寶粥	慶生蛋糕+牛奶	小餐包+桂圓茶																							
08/12-08/16	上午點心	綜合水果	綜合水果	綜合水果	綜合水果	綜合水果	★本園一律使用國產豬肉品																					
	午餐	燕麥飯 酥炸鮮魚 家常豆腐 新鮮蔬菜 四神湯	芝麻飯 三杯雞腿肉 玉米炒蛋 新鮮蔬菜 竹筍排骨湯	糙米飯 梅干扣肉 香滷素雞 新鮮蔬菜 海帶節蘿蔔湯	香Q飯 咖哩雞丁 元氣蔥蛋 新鮮蔬菜 大黃瓜湯	高麗菜豬肉水餃 酸辣湯																						
	下午點心	玉米雞肉粥	黑糖小饅頭+牛奶	仙草蜜	滑蛋蔬菜麵線	奶酥吐司+紅棗茶																						
08/19-08/23	上午點心	綜合水果	綜合水果	綜合水果	綜合水果	綜合水果	★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 紅燒鮮魚 洋蔥炒蛋 時節蔬菜 牛蒡排骨湯	芝麻飯 照燒雞腿肉 玉米筍炒四季豆 時節蔬菜 香菇雞湯	糙米飯 香菇肉燥 香滷油豆腐 時節蔬菜 金針排骨湯	香Q飯 筍香肉絲 番茄炒蛋 時節蔬菜 薑絲蚵仔湯	什錦豆腐羹飯 (什錦蔬菜、肉絲、豆腐、木耳等)																						
	下午點心	糙米排骨粥	豆沙包+桂圓茶	檸檬愛玉	古早味米粉湯	杯子蛋糕+牛奶																						
08/26-08/30	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 香蔥蒸魚 毛豆仁炒肉末 時節蔬菜 薑絲冬瓜湯	芝麻飯 馬鈴薯燉肉 蝦仁炒蛋 時節蔬菜 玉米濃湯	糙米飯 瓜仔蒸肉 香滷百頁豆腐 時節蔬菜 南瓜湯	香Q飯 糖醋雞丁 古早味蒸蛋 時節蔬菜 羅宋湯	古早味米粉湯 (米粉、肉絲、青菜、香菇等)																						
	下午點心	廣東粥	小肉包+豆漿	綠豆湯	米苔目甜湯	紅豆吐司+冬瓜茶																						