

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%; border-collapse: collapse;"> <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																						
	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																						
	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																						