**臺北市新三玉非營利幼兒園 113年12月份餐點食譜　　　　　　　　　　　　113/12/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **12/02-12/06** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊12月5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  香菇肉燥  香滷豆乾海帶  時節蔬菜  大頭菜湯 | 芝麻飯  紅白蘿蔔燉肉  營養菜圃蛋  季節蔬菜  鮭魚味增湯 | 糙米飯  瓜仔肉滷肉  香滷素雞  營養蔬菜  芹香貢丸湯 | 香Q飯  宮保雞丁(不辣)  茄汁甜不辣  營養蔬菜  大黃瓜湯 | 義大利麵  (三色蔬菜、肉絲、義大利麵)  玉米濃湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 貢丸冬粉 | 地瓜甜湯 | 慶生蛋糕+紅棗茶 | 起司吐司+冬瓜茶 |
| **12/09-12/13** | **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  清蒸鯛魚豆腐  番茄炒蛋  元氣蔬菜  榨菜肉絲湯 | 芝麻飯  青椒炒肉絲  家常豆腐  元氣蔬菜  紫菜蛋花湯 | 糙米飯  紅燒獅子頭  香滷豆乾海帶  元氣蔬菜  四神湯 | 香Q飯  菇菇蘿蔔燉肉  芹香三絲  元氣蔬菜  蓮藕排骨湯 | 元氣味增拉麵  (拉麵、玉米、海帶、豬肉、味增、綜合鮮菇) |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 小肉包+低糖豆漿 | 香甜玉米脆片+牛奶 | 營養大滷麵 | 藍莓小麵包+枸杞茶 |
| **12/16-12/20** | **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  香滷豆包  時節青菜  羅宋湯 | 芝麻飯  照燒豬柳  清炒素腰花  時節青  番茄蛋花湯 | 糙米飯  三杯雞  玉米炒蛋  時節青菜  蘿蔔排骨湯 | 香Q飯  馬鈴薯燉雞  螞蟻上樹  時節青菜  味增海帶湯 | 豬肉水餃  (豬肉、綜合蔬菜)  酸辣湯 |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 牛奶小饅頭+枸杞茶 | 綠豆仁西米露 | 營養雞絲麵 | 葡萄吐司+桂圓茶 |
| **12/23-12/27** | **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  蔥爆豆干  新鮮蔬菜  山藥雞湯 | 芝麻飯  糖醋里肌  古早味蒸蛋  新鮮蔬菜  元氣蔬菜湯 | 糙米飯  打拋豬肉  香滷三角豆腐  新鮮蔬菜  冬瓜排骨湯 | 香Q飯  照燒雞腿肉  洋蔥炒蛋  新鮮蔬菜  吻仔魚莧菜湯 | 什錦豆腐羹飯  (什錦蔬菜、肉絲、豆腐、木耳) |
| **下午點心** | 匏瓜鹹粥 | 芝麻包+豆漿 | 麻油雞麵線 | 豆腐蔬菜羹麵 | 蘋果丁麵包+牛奶 |
| **12/30-12/31** | **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08:30到09:30。**  **★請家長儘量09:00前送孩子到校。** |
| **午餐** | 燕麥飯  味增鮮魚  紅蘿蔔炒蛋  季節蔬菜  香菇雞湯 | 芝麻飯  紅白蘿蔔燉肉  薑絲麵腸  季節蔬菜  南瓜濃湯 |  |  |  |
| **下午點心** | 古早味鹹粥 | 營養蘿蔔糕湯 |  |  |  |