**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 |  |  |  |