**臺北市新三玉非營利幼兒園 114年1月份餐點食譜 114/1/2製作**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **1/1-1/5** | **上午點心** |  |  | 元旦放假一天 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊1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飯紅白蘿蔔燉肉螞蟻上樹新鮮蔬菜牛蒡排骨湯 | 什錦湯麵(青菜、玉米筍、魚板、小鳥蛋、肉絲等) |
| **下午點心** | 慶生蛋糕+紅棗茶 | 起司吐司+牛奶 |
| **1/6-1/12** | **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** | 燕麥飯味噌魚片紅蘿蔔炒蛋時節蔬菜蓮藕排骨湯 | 芝麻飯三杯雞腿肉蝦仁燴豆腐季節蔬菜薑絲冬瓜湯 | 糙米飯古早味滷肉香滷豆干海帶營養蔬菜牛蒡排骨湯 | 香Q飯紅燒獅子頭營養菜圃蛋新鮮蔬菜薏仁排骨湯 | 糙米飯香菇肉燥香滷油豆腐時節蔬菜蘿蔔海帶節排骨湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 銀絲卷+桂圓茶 | 香蔥蘿蔔糕湯 | 貢丸冬粉 | 藍莓小麵包+枸杞茶 |
| **1/13-1/19** | **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** | 豬肉水餃(豬肉、綜合蔬菜)紫菜蛋花湯 | 芝麻飯糖醋雞丁洋蔥炒蛋季節蔬菜四神湯 | **歡樂圍爐** | 香Q飯糖醋雞丁塔香海茸新鮮蔬菜玉米排骨湯 | 義大利肉醬捲捲麵玉米濃湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 香甜地瓜湯 | 什錦麵 | 奶皇包+低糖豆漿 | 香甜玉米脆片+牛奶 |
| **1/22-1/28** | **上午點心** | **環境消毒日** |
| **午餐** |
| **下午點心** |
| **1/29-1/31** | **上午點心** | **春節連假** | **★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** |
| **下午點心** |