**臺北市新三玉非營利幼兒園 114年2月份餐點食譜　　　　　　　　　　　　114/02/03**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **02/03-02/07** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊2月6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** | 雞肉丼飯（雞丁、洋蔥、滑蛋、青菜）紫菜蛋花湯 | 芝麻飯香滷小雞腿玉米炒蛋季節蔬菜番茄蛋花湯 | 糙米飯冬瓜蒸肉香滷豆乾海帶營養蔬菜四神湯 | 香Q飯馬鈴薯燉雞茄汁甜不辣元氣蔬菜薑絲蜆仔湯 | 日式烏龍麵(蔬菜、香菇、魚板、肉絲等) |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 奶皇包+低糖豆漿 | 元氣八寶粥 | 慶生蛋糕+牛奶 | 藍莓小麵包+枸杞茶 |
| **02/10-02/14** | **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** | 燕麥飯豆豉蒸魚玉米炒蛋時節蔬菜薑絲冬瓜湯 | 芝麻飯三杯雞腿肉客家小炒季節蔬菜牛蒡排骨湯 | 糙米飯梅干扣肉塔香燴菇營養蔬菜(大黃瓜湯 | 香Q飯醬燒雞丁玉米蒸蛋元氣蔬菜鮭魚味噌豆腐湯 | 什錦豆腐羹飯(什錦蔬菜、肉絲、豆腐、木耳) |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 黑糖小饅頭+枸杞茶 | 香甜地瓜湯 | 貢丸冬粉 | 葡萄吐司+牛奶 |
| **02/17-02/21** | **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** | 燕麥飯酥炸鮮魚芹香甜不辣時節蔬菜香菇雞湯 | 芝麻飯紅燒獅子頭薑絲麵腸季節蔬菜蘿蔔海帶節排骨湯 | 糙米飯古早味滷肉洋蔥炒蛋營養蔬菜山藥排骨湯 | 香Q飯薑汁燒肉紅燒豆腐元氣蔬菜羅宋湯 | 茄汁肉醬義大利麵玉米濃湯 |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 小肉包+低糖豆漿 | 綠豆薏仁湯 | 滑蛋肉絲蔬菜麵線 | 波羅麵包+紅棗茶 |
| **02/24-02/28** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | **和平紀念日****放假一天** |
| **午餐** | 燕麥飯青蔥蒸魚蔥爆豆干時節蔬菜山藥雞湯 | 芝麻飯糖醋里肌古早味蒸蛋季節蔬菜元氣蔬菜湯 | 糙米飯打拋豬肉香滷三角豆腐營養蔬菜冬瓜排骨湯 | 香Q飯照燒雞腿肉洋蔥炒蛋元氣蔬菜吻仔魚莧菜湯 |
| **下午點心** | 匏瓜鹹粥 | 豆沙包+桂圓茶 | 紅豆紫米粥 | 豆腐蔬菜羹麵 |
| **02/08** | **上午點心** | 114/02/08補班補課綜合水果 |  |  |  |  | **★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** | 燕麥飯醬燒魚片毛豆仁炒肉末時節蔬菜藕排骨湯 |  |  |  |  |
| **下午點心** | 芋頭西米露 |  |  |  |  |