**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 |  |  |  |  |