**臺北市新三玉非營利幼兒園 114年3月份餐點食譜　　　　　　　　　　　　114/03/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **03/03-03-07** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊3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** | 燕麥飯清蒸鮮魚香滷素雞時節蔬菜南瓜湯 | 芝麻飯照燒雞腿肉營養蔥蛋季節蔬菜四神湯 | 糙米飯番茄打拋豬小魚乾炒豆干營養蔬菜牛蒡排骨湯 | 香Q飯宮保雞丁(不辣)薑絲麵腸元氣蔬菜紫菜蛋花湯 | 日式烏龍麵(蔬菜、香菇、魚板、雞肉等) |
| **下午點心** | 古早味鹹粥 | 銀絲捲+低糖豆漿 | 綠豆湯 | 營養蘿蔔糕湯 | 小餐包+桂圓茶 |
| **03/10-03/14** | **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** | 燕麥飯紅燒魚片豆干炒肉絲時節蔬菜金針排骨湯 | 芝麻飯蔥燒雞丁營養菜圃蛋季節蔬菜蘿蔔海帶結湯 | 糙米飯紅白蘿蔔燉肉魚板蒸蛋營養蔬菜蓮藕排骨湯 | 香Q飯冬瓜蒸肉清炒筊白筍元氣蔬菜番茄蛋花湯 | 豬肉水餃(絞肉、青菜)酸辣湯 |
| **下午點心** | 滑蛋雞肉粥 | 鮮奶饅頭+桂圓茶 | 芋香西米露 | 榨菜肉絲麵 | 奶酥吐司+牛奶 |
| **03/17-03/21** | **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** | 燕麥飯照燒鮮魚紅蘿蔔炒蛋時節蔬菜薏仁排骨湯 | 芝麻飯糖醋雞丁芹香甜不辣季節蔬菜味噌豆腐湯 | 糙米飯古早味滷肉香滷豆乾海帶營養蔬菜羅宋湯 | 香Q飯香滷小雞腿玉米炒蛋元氣蔬菜薑絲冬瓜湯 | 什錦炒麵(青菜、肉絲、香菇、魚板)味噌鮭魚豆腐湯 |
| **下午點心** | 匏瓜鹹粥 | 黑糖小饅頭+低糖豆漿 | 香甜八寶粥 | 營養雞絲麵 | 蘋果丁麵包+紅棗茶 |
| **03/24-03/28** | **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** | 燕麥飯蔥燒魚片毛豆仁炒肉末時節蔬菜山藥排骨湯 | 芝麻飯三杯雞腿肉鐵板燴豆腐季節蔬菜香菇雞湯 | 糙米飯蔭瓜仔蒸肉芹香豆包營養蔬菜營養蔬菜湯 | 香Q飯紅燒肉片洋蔥炒蛋元氣蔬菜薑絲蜆仔湯 | 什錦燴飯(青菜、玉米筍、魚板、雞肉等)大黃瓜湯 |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 芝麻包+牛奶 | 玉米脆片+牛奶 | 古早味米粉湯 | 起司吐司+銀耳蓮子湯 |
| **03/31** | **上午點心** | 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** | 燕麥飯香菇肉燥香滷油豆腐時節蔬菜玉米排骨湯 |  |  |  |  |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 |  |  |  |  |