**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 |  |  |  |  |