**臺北市新三玉非營利幼兒園 114年4月份餐點食譜　　　　　　　　　　　　114/04/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **4/1-4/2** | **上午點心** |  | 綜合水果 | 綜合水果 | 4/3-4/6清明連假 | | ＊4月10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** | 芝麻飯  糖醋雞腿肉  洋蔥炒蛋  季節蔬菜  南瓜湯 | 糙米飯  番茄打拋豬  炒三絲  營養蔬菜  蓮藕排骨湯 |
| **下午點心** | 牛奶小饅頭+枸杞茶 | 元氣紅豆湯 |
| **4/7-4/11** | **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  照燒魚片  毛豆炒肉末  時節蔬菜  香菇雞湯 | 芝麻飯  香菇肉燥  香滷豆乾海帶  營養蔬菜  玉米排骨湯 | 糙米飯  紅燒獅子頭  螞蟻上樹  季節蔬菜  四神湯 | 香Q飯  馬鈴薯燉肉  營養蔥蛋  元氣蔬菜  薑絲冬瓜湯 | 豬肉水餃  (絞肉、青菜)  玉米濃湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 小肉包+低糖豆漿 | 香甜嫩仙草 | 慶生蛋糕+桂圓紅棗茶 | 奶酥吐司+枸杞茶 |
| **4/14-4/18** | **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  客家小炒  時節蔬菜  蘿蔔海帶結湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  玉米炒蛋  季節蔬菜  山藥排骨湯 | 糙米飯  古早味滷肉  香滷豆輪  營養蔬菜  番茄蛋花湯 | 香Q飯  蔥燒雞丁  塔香海茸  元氣蔬菜  薑絲蜆仔湯 | 什錦炒米粉  (香菇、胡蘿蔔、肉絲、青菜等)  牛蒡排骨湯 |
| **下午點心** | 玉米雞茸粥 | 牛奶小饅頭+牛奶 | 香甜地瓜湯 | 營養大滷麵 | 香甜玉米脆片+牛奶 |
| **4/21-4/22** | **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  清蒸鮮魚  香滷素雞  時節蔬菜  紫菜蛋花湯 | 芝麻飯  宮保雞丁(不辣)  玉米炒蛋  季節蔬菜  四神湯 | 糙米飯  香菇肉燥  香滷素雞  營養蔬菜  牛蒡排骨湯 | 香Q飯  糖醋豬肉片  螞蟻上樹  元氣蔬菜  玉米排骨湯 | 什錦湯麵  (青菜、雞肉、香菇、紅蘿蔔、魚板等) |
| **下午點心** | 廣東粥 | 芝麻包+豆漿 | 桂圓紫米粥 | 蔬菜肉絲麵線 | 紅豆吐司+紅棗茶 |
| **4/28-4/30** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 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  酥炸鮮魚  肉絲豆干  時節蔬菜  竹筍排骨湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  營養蔥蛋  季節蔬菜  玉米海帶排骨湯 | 糙米飯  瓜仔蒸肉  香滷油豆腐  營養蔬菜  四神湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 銀絲卷+牛奶 | 芋香西米露 |