**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 |