**臺北市新三玉非營利幼兒園 114年6月份餐點食譜　　　　　　　　　　　　114/06/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **6/2-6/6** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊6月5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  四季豆炒肉末  時節蔬菜  四神湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  玉米炒蛋  營養蔬菜  蘿蔔排骨湯 | 糙米飯  香菇肉燥  香滷油豆腐  元氣蔬菜  薑絲蜆仔湯 | 香Q飯  三杯雞腿肉  古早味蒸蛋  季節蔬菜  金針排骨湯 | 日式烏龍麵  (蔬菜、香菇、魚板、雞肉等) |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 牛奶小饅頭+低糖豆漿 | 元氣紅豆湯 | 慶生蛋糕+桂圓茶 | 波羅麵包+牛奶 |
| **6/9-6/13** | **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  滑蛋豆腐  時節蔬菜  玉米排骨湯 | 芝麻飯  宮保雞丁(不辣)  螞蟻上樹  營養蔬菜  香菇雞湯 | 糙米飯  古早味滷肉  香滷素雞  元氣蔬菜  薏仁排骨湯 | 香Q飯  照燒雞腿肉  塔香海茸  季節蔬菜  南瓜湯 | 什錦燴飯  (青菜、營養菇菇、魚板、肉絲等)  鮭魚豆腐味噌湯 |
| **下午點心** | 廣東粥 | 豆沙包+紅棗茶 | 香甜嫩仙草 | 營養大滷麵 | 葡萄吐司+冬瓜茶 |
| **6/16-6/20** | **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  香滷豆包  時節蔬菜  紫菜蛋花湯 | 芝麻飯  番茄打拋豬  營養蔥蛋  營養蔬  大黃瓜湯 | 糙米飯  瓜仔蒸肉  營養菜圃蛋  元氣蔬菜  大滷湯 | 香Q飯  蔥爆豬柳  家常豆腐  季節蔬菜  薑絲冬瓜湯 | 豬肉水餃  (絞肉、青菜)  酸辣湯 |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 黑糖小饅頭+低糖豆漿 | 檸檬愛玉 | 營養雞絲麵 | 奶酥吐司+紅棗茶 |
| **6/23-6/27** | **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  青蔥蒸魚  玉米粒炒肉末  時節蔬菜  番茄蛋花湯 | 芝麻飯  紅白蘿蔔燉肉  營養菜圃蛋  營養蔬菜  海帶節蘿蔔排骨湯 | 糙米飯  梅干扣肉  香滷豆乾海帶  元氣蔬菜  山藥排骨湯 | 香Q飯  竹筍炒肉絲  魚板蒸蛋  季節蔬菜  營養蔬菜湯 | 義大利肉醬麵  玉米濃湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 奶皇包+牛奶 | 香甜地瓜湯 | 滑蛋肉絲麵線 | 藍莓小麵包+桂圓茶 |
| **6/30** | **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  蔥燒鮮魚  紅蘿蔔炒蛋  時節蔬菜  牛蒡排骨湯 |
| **下午點心** | 玉米瘦肉粥 |