**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 |