**臺北市新三玉非營利幼兒園 114年7月份餐點食譜　　　　　　　　　　　　114/07/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **7/1-7/4** | **上午點心** |  | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊7月3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  宮保雞丁(不辣)  營養菜圃蛋  營養蔬菜  紫菜蛋花湯 | 糙米飯  番茄打拋豬  吻仔魚炒蛋  元氣蔬菜  金針排骨湯 | 香Q飯  小黃瓜炒雞丁  紅燒豆腐  季節蔬菜  冬瓜排骨湯 | 什錦燴飯  (青菜、玉米筍、魚板、雞肉等)  大黃瓜湯 |
| **下午點心** |  | 牛奶小饅頭+低糖豆漿 | 綠豆湯 | 慶生蛋糕+冬瓜茶 | 起司吐司+牛奶 |
| **7/7-7/11** | **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  蔥燒鮮魚  茄汁甜不辣  時節蔬菜  蘿蔔排骨湯 | 芝麻飯  紅白蘿蔔燉肉  玉米炒蛋  營養蔬菜  鮭魚豆腐味噌湯 | 糙米飯  香菇肉燥  香滷豆干海帶  元氣蔬菜  薏仁排骨湯 | 香Q飯  筍香肉絲  薑絲麵腸  季節蔬菜  玉米排骨湯 | 什錦炒米粉  (香菇、胡蘿蔔、肉絲、青菜等)  牛蒡排骨湯 |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 豆沙包+麥茶 | 仙草蜜 | 榨菜肉絲麵 | 蘋果丁小麵包+紅棗茶 |
| **7/14-7/18** | **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  糖醋魚片  家常豆腐  時節蔬菜  香菇雞湯 | 芝麻飯  三杯雞腿肉  營養蔥蛋  營養蔬菜  羅宋湯 | 糙米飯  冬瓜蒸肉  客家小炒  元氣蔬菜  四神湯 | 香Q飯  紅燒獅子頭  玉米蒸蛋  季節蔬菜  番茄蛋花湯 | 肉絲玉米蛋炒飯  (菇類、青菜、肉絲、雞蛋等)  味噌豆腐紫菜湯 |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 黑糖小饅頭+低糖豆漿 | 鮮甜玉米片+牛奶 | 貢丸冬粉 | 紅豆吐司+桂圓茶 |
| **7/21-7/24** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | **環境消毒日** |
| **午餐** | 燕麥飯  醬燒鮮魚  香滷素雞  時節蔬菜  山藥排骨湯 | 芝麻飯  香滷小雞腿  營養蔥蛋  營養蔬菜  玉米海帶排骨湯 | 糙米飯  瓜仔蒸肉  香滷油豆腐  元氣蔬菜  四神湯 | 香Q飯  蔥爆肉絲  玉米炒蛋  季節蔬菜  薑絲冬瓜湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 銀絲卷+桂圓紅棗茶 | 檸檬愛玉 | 元氣雞絲麵 |
| **7/28-7/31** | **上午點心** | **環境消毒日** | | | |  | **★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** |  |
| **下午點心** |  |