**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** |  |