**臺北市新三玉非營利幼兒園 113年8月份餐點食譜 　　　　　　　 114/08/01**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **08/01** | **上午點心** |  |  |  |  | 綜合水果 | ＊8月7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** |  |  |  |  | 什錦烏龍湯麵(青菜、玉米筍、魚板、小鳥蛋、肉絲等) |
| **下午點心** |  |  |  |  | 香甜玉米脆片+牛奶 |
| **08/04-08/08** | **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** | 燕麥飯醬燒鮮魚紅蘿蔔炒蛋元氣蔬菜薏仁排骨湯 | 芝麻飯紅白蘿蔔燉肉螞蟻上樹元氣蔬菜玉米排骨湯 | 糙米飯番茄打拋豬黃瓜炒甜不辣元氣蔬菜營養蔬菜湯 | 香Q飯香滷小雞腿吻仔魚炒蛋元氣蔬菜味噌紫菜豆腐湯 | 什錦炒麵(紅蘿蔔、青菜、香菇、魚板、肉絲等)紫菜蛋花湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 奶皇包+豆漿 | 八寶粥 | 慶生蛋糕+牛奶 | 小餐包+麥茶 |
| **08/11-08/15** | **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** | 燕麥飯酥炸鮮魚家常豆腐新鮮蔬菜四神湯 | 芝麻飯三杯雞腿肉玉米炒蛋新鮮蔬菜竹筍排骨湯 | 糙米飯梅干扣肉香滷素雞新鮮蔬菜海帶節蘿蔔湯 | 香Q飯咖哩雞丁元氣蔥蛋新鮮蔬菜大黃瓜湯 | 古早味米粉湯(米粉、肉絲、青菜、香菇等) |
| **下午點心** | 玉米雞肉粥 | 黑糖小饅頭+牛奶 | 仙草蜜 | 滑蛋蔬菜麵線 | 奶酥吐司+紅棗茶 |
| **08/20-08/22** | **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** | 燕麥飯紅燒鮮魚洋蔥炒蛋時節蔬菜牛蒡排骨湯 | 芝麻飯照燒雞腿肉玉米筍炒四季豆時節蔬菜香菇雞湯 | 糙米飯香菇肉燥香滷油豆腐時節蔬菜金針排骨湯 | 香Q飯筍香肉絲番茄炒蛋時節蔬菜薑絲蜆仔湯 | 高麗菜豬肉水餃酸辣湯 |
| **下午點心** | 糙米排骨粥 | 豆沙包+豆漿 | 檸檬愛玉 | 古早味米粉湯 | 杯子蛋糕+牛奶 |
| **08/27-08/29** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 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8:30到9:30。****★請家長儘量9:30前送孩子到校。** |
| **午餐** | 燕麥飯香蔥蒸魚毛豆仁炒肉末時節蔬菜薑絲冬瓜湯 | 芝麻飯馬鈴薯燉肉蝦仁炒蛋時節蔬菜玉米濃湯 | 糙米飯瓜仔蒸肉香滷百頁豆腐時節蔬菜南瓜湯 | 香Q飯糖醋雞丁古早味蒸蛋時節蔬菜羅宋湯 | 什錦豆腐羹飯(什錦蔬菜、肉絲、豆腐、木耳等) |
| **下午點心** | 廣東粥 | 小肉包+ 桂圓茶 | 綠豆湯 | 米苔目甜湯 | 紅豆吐司+冬瓜茶 |