**臺北市新三玉非營利幼兒園 114年9月份餐點食譜 114/9/1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **備 註** |
| **09/01-09/05** | **上午點心** | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | 綜合水果 | ＊9月4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** | 燕麥飯糖醋魚片香滷素雞元氣蔬菜大黃瓜湯 | 芝麻飯獅子頭燴白菜元氣蔥蛋新鮮蔬菜金針排骨湯 | 糙米飯蔭瓜仔蒸肉香滷豆皮季節蔬菜營養蔬菜湯 | 香Q飯紅燒雞丁塔香海茸時節蔬菜海帶節蘿蔔湯 | 日式烏龍麵(蔬菜、香菇、魚板、肉絲等) |
| **下午點心** | 皮蛋瘦肉粥 | 銀絲卷+桂圓茶 | 香甜紅豆湯 | 慶生蛋糕+冬瓜茶 | 小餐包+麥茶 |
| **09/08-09/12** | **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** | 燕麥飯清蒸鮮魚營養菜圃蛋元氣蔬菜香菇雞湯 | 芝麻飯宮保雞丁(不辣)家常豆腐新鮮蔬菜牛蒡排骨湯 | 糙米飯紅燒鮮魚玉米粒炒肉末季節蔬菜玉米排骨湯 | 香Q飯竹筍炒肉絲番茄炒蛋時節蔬菜南瓜湯 | 什錦炒飯(青菜、玉米筍、魚板、雞肉等)玉米湯 |
| **下午點心** | 古早味鹹粥 | 牛奶小饅頭+低糖豆漿 | 仙草蜜 | 貢丸冬粉 | 起司吐司+牛奶 |
| **09/15-09/19** | **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** | 燕麥飯照燒魚片四季豆炒肉絲元氣蔬菜薑絲冬瓜湯 | 芝麻飯醬燒梅花豬肉丁蔥爆豆干新鮮蔬菜香芹蘿蔔大骨湯 | 糙米飯梅干扣肉客家小炒季節蔬菜山藥排骨湯 | 香Q飯三杯雞腿肉魚板蒸蛋時節蔬菜薑絲蜆仔湯 | 什錦湯麵(青菜、玉米筍、魚板、菇類、雞丁等) |
| **下午點心** | 香菇雞肉粥 | 豆沙包+牛奶 | 芋頭西米露 | 元氣雞絲麵 | 紅豆吐司+冬瓜茶 |
| **09/22-09/26** | **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** | 燕麥飯香菇肉燥香滷豆干海帶元氣蔬菜紫菜蛋花湯 | 芝麻飯香滷小雞腿紅蘿蔔炒蛋新鮮蔬菜四神湯 | 糙米飯古早味滷肉香滷豆包季節蔬菜竹筍排骨湯 | 香Q飯梅干扣肉客家小炒時節蔬菜番茄蛋花湯 | 高麗菜豬肉水餃大黃瓜湯 |
| **下午點心** | 香鬆清粥 | 黑糖小饅頭+低糖豆漿 | 香甜地瓜湯 | 絲瓜肉絲麵 | 波羅麵包+枸杞茶 |
| **09/30** | **上午點心** | **教師節補假一日** | 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** | 芝麻飯糖醋豬肉香滷素雞新鮮蔬菜冬瓜排骨湯 |
| **下午點心** | 奶皇包+紅棗茶 |