



臺北市南港區玉成群組午餐菜

統鮮企業股份有限公司

2011

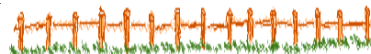
10

October

南港附幼

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	下午點心
10/3	一	青菜餛飩湯	燕麥飯 白米+燕麥粒	黑胡椒肉 粗肉絲+洋蔥	玉米炒蛋 玉米粒+雞蛋	時蔬	海結湯 海帶結+雞骨	水果	鮮奶酪
10/4	二	慶生會	蔬食日：炒飯特餐 香椿炒飯+沙茶素雞+新鮮蔬菜+枸杞冬瓜湯 白米,素火腿,玉米粒+素雞片,小黃瓜+季節時蔬+冬瓜,枸杞,素羹					水果	蔥麵包+鮮奶
10/5	三	玉米蛋花粥	學校日 補假						
10/6	四	日式烏龍麵	白米飯 白米	腰果雞丁 雞丁+腰果	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+紅仁絲	時蔬	肉羹湯 肉羹,紅絲,木耳	水果	銅鑼燒+麥茶
10/7	五	蒸餃+蛋花湯	薏仁飯 白米,薏仁	冬瓜燜肉 肉塊,冬瓜,鹹冬瓜	西芹黑輪 黑輪片,西芹,紅K	時蔬	山藥湯 山藥,雞骨	水果	沙其瑪+果菜汁
10/10	一	雙十節	放假一天						
10/11	二	絲瓜麵線	麥片飯 白米+麥片	橙汁雞丁 雞丁,洋蔥,彩椒	五彩肉蓉 玉米,馬鈴薯,絞肉	時蔬	綠豆地瓜湯 地瓜,綠豆	水果	中華豆花
10/12	三	珍珠丸*2+豆漿	五穀飯 白米+五穀雜糧	椰香咖哩豬 馬鈴薯,紅蘿蔔,肉塊	薑絲海根 海根,薑絲	時蔬	蘿蔔湯 白蘿蔔,雞骨	水果	玉米捲*2+鮮果汁
10/13	四	香菇肉末粥	義大利麵特餐：義式肉醬麵+香草烤雞翅+新鮮蔬菜+玉米濃湯 義大利麵,絞肉,蕃茄+三節翅,義式香料+季節時蔬+玉米粒,雞蛋,馬鈴薯					水果	紅豆麵包+鮮奶
10/14	五	酸辣湯麵	白米飯 白米	木須炒肉 肉絲,木耳,豆芽菜	日式蒸蛋 蛋液	時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	水果	花生麥片湯
10/17	一	冬菜冬粉湯	海苔飯 白米,海苔	泰式風味雞 雞丁+蕃茄+洋蔥	海結豆乾 1/4豆干+海帶結	時蔬	金針排骨湯 金針,鮮筍,雞骨丁	水果	蛋黃派+鮮奶
10/18	二	肉燥米苔目	白米飯 白米	麵輪燒肉 肉腳,麵輪,紅中丁	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋液	時蔬	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔,海帶芽	水果	草莓蛋糕+麥茶
10/19	三	日式關東煮	胚芽飯 白米,胚芽米	蠔油嫩雞 雞丁,蔥段	玉米三色 玉米粒,紅小丁,白小丁	時蔬	大滷湯 豆腐,木耳,紅絲,雞蛋	水果	綠豆西谷米
10/20	四	皮蛋瘦肉粥	玉米飯 白米,玉米粒	糖醋魚 洋蔥,魚丁,彩椒	蔥燒豆腐 豆腐,絞肉,蔥	時蔬	紅豆麥片湯 紅豆,麥片	水果	蔬菜餅乾+米漿
10/21	五	蕃茄蔬菜麵	糙米飯 白米,糙米	冰糖滷雞排 雞腿排	關東煮 油腐,天婦羅,白蘿蔔	時蔬	巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋	水果	雞蛋布丁
10/24	一	燒賣*3+豆漿	拌麵特餐：哨子麵+軟嫩里肌排+新鮮蔬菜+黃瓜丸片湯 白麵條,絞肉,蕃茄+里肌豬排+季節時蔬+大黃瓜,丸子片					水果	起司餅干+冬瓜茶
10/25	二	客家版條	加鈣飯 白米,鈣粒	南洋咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	香香滷味 豆干,海帶結,黑輪	時蔬	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋,洋蔥	水果	蛋塔+鮮奶
10/26	三	大滷麵	白米飯 白米	京醬肉絲 肉絲,洋蔥,蔥	白菜滷 大白菜,紅仁片	時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽	水果	中華愛玉凍
10/27	四	台式鹹粥	紫米飯 白米,紫米	麥克雞塊*3 雞塊*3	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	時蔬	酸辣湯 豆腐,鮮筍,紅仁絲	水果	紅豆薏仁湯
10/28	五	青菜湯餃	麥片飯 白米,麥片	香菇瓜仔肉 絞肉,乾香菇,碎瓜	芹香干片 豆干,芹菜,紅仁	時蔬	紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋	水果	菠蘿麵包+麥茶
10/31	一	花枝羹麵	芝麻飯 白米,芝麻	蜜汁雞腿 棒棧腿	鮮茄燴豆腐 蕃茄,豆腐,洋蔥	時蔬	花豆薏仁湯 花豆,薏仁	水果	沙其馬+果汁

營養小常識 ----- 聰明吃早餐，健康精神好：



大部分的人都知道吃早餐的重要，但有很多人以忙碌或起得晚為理由，省略了早餐這一餐。在睡醒後的一個小時內進食，可以幫助身體把體內的五臟六腑『叫醒』展開運作，而且腦部的活動是要靠醣類（碳水化合物）轉換成葡萄糖才可以加以利用，不吃早餐的人由於空腹的時間太長，供給大腦及肌肉的血糖不足，所以容易感到疲勞、注意力不集中而影響學習的效果，因此**早餐很重要，一定要記得吃！**

至於早餐的內容，應以**均衡飲食**為原則，包括蔬果、五穀雜糧及含碳水化合物等食物都是很好的選擇，理想的早餐健康概念應該是

「**主食一定要**」、「**搭配蛋白質**」、「**纖維不可少**」、「**少少油鹽糖**」。



