



# 臺北市南港區玉成群組午餐菜單

## 統鮮企業股份有限公司

2011 11 November

## 南港附幼

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	下午點心	
11/1	二	客家鹹湯圓	香Q白飯 白米	海結燒肉 肉角海結	拌炒馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔	季節時蔬	海芽豆腐湯 海帶芽,板豆腐	水果	蔬菜餅乾+果汁	
11/2	三	法式三明治+米漿	糙米飯 白米,糙米	沙爹雞丁 雞丁,紅蘿蔔,洋蔥	腐皮燒大白 大白菜,乾豆捲	季節時蔬	蒲瓜清湯 蒲瓜,雞骨	水果	八寶甜湯	
11/3	四	油豆腐細粉	蔬食日：芝麻飯+紅燒油豆腐+蕃茄炒蛋+季節時蔬+玉米濃湯 白米,芝麻,油豆腐,竹筍,木耳+蕃茄,液蛋+季節時蔬+玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥						鮮奶	銅鑼燒+麥茶
11/4	五	玉米肉末粥	五穀飯 白米,五穀雜糧	南瓜燒肉 南瓜,肉角	培根高麗 培根片,高麗菜	季節時蔬	綠豆芋圓湯 綠豆,芋圓,地瓜	水果	鮮奶酪	
11/7	一	日式烏龍麵	炒飯特餐：普羅旺斯香米飯+凍腐燒肉+季節時蔬+雙色蘿蔔湯 白米,洋蔥,絞肉,手豆+凍豆腐,肉角,紅中丁+季節時蔬+白蘿蔔,紅蘿蔔,雞骨						水果	熱狗麵包+冬瓜茶
11/8	二	麵線羹	加鈣飯 白米+鈣粒	麻油瓜雞 雞丁,麻油瓜	關東煮 油豆腐,白蘿蔔,黑輪	季節時蔬	黃瓜排骨湯 黃瓜,龍骨丁	優酪乳	玉米捲+鮮奶	
11/9	三	珍珠丸子*2+豆漿	胚芽飯 白米,胚芽米	洋蔥豬柳 洋蔥,豬柳,蔥	珍珠玉米 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔	季節時蔬	養生山藥湯 山藥,洋蔥仁,大骨	水果	海綿蛋糕+米漿	
11/10	四	蔬菜麵疙瘩	白米飯 白米	木須魚丁 旗魚丁,洋蔥,木耳	香Q滷蛋 雞蛋,絞肉	季節時蔬	海結牛蒡湯 海帶結,生蒡,雞骨	水果	中華豆花	
11/11	五	蘿蔔糕湯	薏仁飯 白米,薏仁	宮保雞丁 雞丁,洋蔥,蒜花生	芹香甜不辣 芹菜,小棒天,紅蘿蔔	季節時蔬	蕃茄黃芽湯 蕃茄,黃豆芽	水果	紅豆粉圓湯	
11/14	一	鮮蔬板條湯	白米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁,馬鈴薯,洋蔥	彩繪黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔,木耳	季節時蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米	水果	玉米火腿麵包+麥茶	
11/15	二	吻魚蔬菜粥	義大利麵特餐：鮮菇白醬麵+香嫩豬排+季節時蔬+羅宋湯 義大利麵,鮮菇,洋蔥+豬排+季節時蔬+馬鈴薯,蕃茄,高麗菜						水果	日式關東煮
11/16	三	燒賣*3+豆漿	地瓜飯 白米,地瓜	黃瓜雞丁 雞丁,黃瓜,紅蘿蔔	三杯醬冬粉 冬粉,絞肉,九層塔	季節時蔬	酸辣湯 板豆腐,筍絲,木耳	水果	絲瓜麵線	
11/17	四	蝦香米粉湯	糙米飯 白米,糙米	桔醬肉片 肉片,時蔬,紅蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔥	季節時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜,液蛋	鮮奶	Q圓燒仙草	
11/18	五	菠蘿麵包+果汁	蕎麥飯 白米,蕎麥粒	玉米燴雞 玉米,雞丁	麵筋白菜滷 麵筋,大白菜,木耳	季節時蔬	虱目魚羹湯 虱目魚羹,白蘿蔔	水果	雞蛋布丁	
11/21	一	青菜餛飩湯	白米飯 白米	紅白燒肉 紅蘿蔔,白蘿蔔,肉角	三彩芙蓉 玉米,液蛋,馬鈴薯	季節時蔬	三絲白菜羹 大白菜,洋蔥,木耳	水果	蒸餃*3+蛋花湯	
11/22	二	什錦鹹粥	燕麥飯 白米,燕麥	咖哩雞 馬鈴薯,洋蔥,雞丁	泰式粉絲 冬粉,芹菜,絞肉	季節時蔬	日式味噌湯 豆腐,味噌	水果	起酥肉鬆+冬瓜茶	
11/23	三	雙色饅頭+豆漿	五穀飯 白米,五穀雜糧	打拋諸 絞肉,洋蔥,九層塔	海結豆干 海帶結,豆干	季節時蔬	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋,紅K	水果	地瓜芋圓湯	
11/24	四	肉燥米苔目	粥品特餐：什錦鹹粥+香烤雞翅+奶黃包+季節時蔬 白米,高麗菜,絞肉+三節翅+奶黃包+季節時蔬						水果	中華愛玉
11/25	五	玉米火腿麵包+米漿	麥片飯 白米,麥片	香酥土魷魚*2 土魷魚條	八寶肉醬 絞肉,豆乾,紅蘿蔔	季節時蔬	冬菜粉絲湯 冬粉,冬菜	鮮奶	日式關東煮	
11/28	一	鍋貼*2+紫菜湯	芝麻飯 白米,芝麻	親子雞肉井 雞丁,洋蔥,液蛋	紅燒杏鮑菇 杏鮑菇,豆乾,紅蘿蔔	季節時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜,雞骨,薑絲	水果	綠豆西谷米	
11/29	二	大滷麵	胚芽飯 白米,胚芽米	瓜仔肉 絞肉,碎瓜,乾香菇	玉米炒蛋 玉米,液蛋	季節時蔬	花生麥片湯 花生片,麥片	水果	起司餅乾+果汁	
11/30	三	高麗菜包+鮮奶	薏仁飯 白米,薏仁	日式燉雞 雞丁,馬鈴薯,洋蔥	肉燥油豆腐 絞肉,油豆腐	季節時蔬	結頭菜湯 結頭菜,大骨	水果	筍香鹹粥	

### \*營養小常識：營養午餐用餐禮儀指導

#### 一、用餐前：

1. 先將桌面收拾乾淨，方便用餐。
2. 飯前洗手（濕、搓、沖、捧、擦）
3. 準備乾淨餐具享受午餐時光。

#### 二、用餐中：

1. 安靜用餐細嚼慢嚥。
2. 不挑食、把飯菜吃光光。
3. 嘴巴裡有食物不與他人講話
4. 打噴涕及咳嗽時應摀住口鼻。

#### 三、用餐後：

1. 做好垃圾分類及廚餘回收。
2. 用衛生紙或手帕擦拭嘴巴及手。
3. 將餐具稍微擦拭，帶回家清洗。
4. 飯後刷牙、漱口。從事靜態的活動、不跑步或做劇烈運動。

