



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2015 2/3 February & March 玉成國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	
2/23	一	春節 補假一天											
24	二	白米飯 白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	彩繪茼蒿 茼蒿、西洋、紅蘿蔔、木耳、玉米粒	季節時蔬	海芽湯 海芽	水果	4.8	2.1	1.7	1	0	2.3
26	四	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燒豬 豬肉、白蘿蔔、蔥	三色炒蛋 玉米粒、紅蘿蔔、豆仁、蛋	季節時蔬	黑糖山粉圓 山粉圓	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2
27	五	和平紀念日 補假一天											
3/2	一	麥片飯 白米、麥片	京醬肉絲 豬肉、豆芽菜	鮮蔬粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔	季節時蔬	羅宋湯 番茄、白蘿蔔、洋葱	水果	4.6	2.4	1.9	1	0	2.4
3	二	白米飯 白米	BBQ雞丁 胸丁、腿排丁、筍	蒸蛋/紅蘿蔔炒蛋 蛋、蔥/紅蘿蔔、蛋	季節時蔬	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.4
5	四	上海菜飯+蜜汁燒雞+季節時蔬+紫菜蛋花湯 白米、雪裡紅、清江菜、絞肉、紅蘿蔔+胸丁、地瓜+季節時蔬+紫菜、蛋											
6	五	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜燒豬 豬肉、洋蔥、彩椒	玉米雙色 玉米粒、紅蘿蔔、豆仁、白蘿蔔	季節時蔬	鮮蔬湯 高麗菜、針菇	鮮奶	4.6	2.1	1.8	0	1	2.1
9	一	白米飯 白米	沙茶燴雞 胸丁、腿排丁、洋葱、紅蘿蔔、蔥	蝦香黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮	季節時蔬	馬鈴薯大骨湯 馬鈴薯、大骨	水果	5	2.1	1.5	1	0	2.1
10	二	糙米飯 白米、糙米	香酥魚排 魚排	蒸蛋/紅蘿蔔炒蛋 蛋、蔥/紅蘿蔔、蛋	季節時蔬	大滷湯 大白菜、木耳絲、紅蘿蔔絲	水果	4.6	2.1	1.7	1	0	2.5
12	四	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩百頁 百頁豆腐、洋葱、高麗菜	香酥水餃*2 素水餃*2	季節時蔬	冬菜粉絲湯 冬菜、冬粉、筍	鮮奶	4.7	2	1.5	0	1	2.3
13	五	麥片飯 白米、麥片	三杯雞 胸丁、腿排丁、米血丁	麵筋白菜 大白菜、麵筋	季節時蔬	鮮筍湯 金針菇、筍、清腿骨	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2
16	一	小米飯	壽喜燒肉 豬肉、大白菜	塔香甜不辣條 甜不辣條	季節時蔬	黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨	水果	4.8	2.3	1.7	1	0	2.3
17	二	茄汁義大利麵+雞塊*3+季節時蔬+綠豆湯 義大利麵、玉米粒、紅蘿蔔、豆仁+雞塊*3+季節時蔬+綠豆											
19	四	燕麥飯 白米、燕麥	玉米雞丁 胸丁、腿排丁、玉米粒、洋葱	蘿蔔燴肉羹 白蘿蔔、肉羹	季節時蔬	薑絲紫菜湯 紫菜	水果	4.8	2	1.5	1	0	2.3
20	五	糙米飯 白米、糙米	五彩豬肉 豬肉、西洋、木耳、紅椒、青椒	脆炒洋芋 馬鈴薯、胡蘿蔔	季節時蔬	結頭菜大骨湯 結頭菜、大骨	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	泡菜肉片 豬肉、大白菜	海帶雙絲 海帶絲、紅蘿蔔、金針菇	季節時蔬	大醬湯 板豆腐、大黃瓜	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2
24	二	麥片飯 白米、麥片	照燒雞丁 胸丁、腿排丁、筍	關東煮 米血、白蘿蔔、紅蘿蔔	季節時蔬	紅豆湯圓湯 紅豆、湯圓	水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5
26	四	泰式炒飯條+甜雞醬燒魚丁+季節時蔬+椰香西米露 飯條、蛋、紅蘿蔔、豆仁、綠豆芽+旗魚塊*2+季節時蔬+地瓜、芋頭、西谷米											
27	五	糙米飯 白米、糙米	海南雞肉 胸丁、腿排丁、洋葱	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕、蛋、蔥花	季節時蔬	肉骨茶湯 大骨、白蘿蔔	優酪乳	4.8	2.1	1.8	0	1	2.3
30	一	小米飯 白米、小米	蒙古肉絲 豬肉、高麗菜	雙耳冬瓜 冬瓜、木耳	季節時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒、洋葱、蛋	水果	4.7	2.6	1.6	1	0	2.5
31	二	胚芽飯 白米、胚芽米	沙嗲雞丁 胸丁、腿排丁、馬鈴薯	綜合滷味 海帶結、紅蘿蔔、米血	季節時蔬	肉羹清湯 大白菜、肉羹、筍	水果	4.8	2	1.5	1	0	2.3

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢  
(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢

### 何謂禽流感?

「禽流感」為禽鳥流行性感胃的簡稱，其病原為禽流感病毒。此病毒主要是攻擊禽類動物，但因病毒突變導致其可透過禽類傳染人甚至引發為

人傳人的禽流感疫情；禽流感的傳染途徑，主要是經由接觸受感染的禽類或其糞便，亦可能因接觸或吸入帶有禽流感病毒之塵土

### 如何預防禽流感?

由於禽流感病毒不耐熱(56°C加熱3小時、60°C加熱30分鐘、100°C加熱1分鐘即可殺滅)，在一般的烹煮過程(每部分均加熱至70°C上)即可使

禽流感病毒失去活性，因此禽肉與蛋類應熟食，烹者時須注意生熟食分別處理及製備食物過程中隨時洗手等措施，避免食物受

- ※六不：1. 「不」靠近、接觸、餵食候鳥及一般禽鳥。 2. 「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示。  
3. 「不」購買來源不明之禽鳥肉品。 4. 「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。  
5. 「不」自行宰殺禽鳥。 6. 「不」生食禽鳥類製品(包括蛋類及相關產品)

- ※三要：1. 「要」勤洗手 2. 雞肉、雞蛋一定「要」熟食 3. 「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息





熱量 (大卡)
699.5
685.5
717.5
710.5
734
739
699.5
694.5
740
690.5
714.5
762
687
719
685.5
704
734
762
736.5
687

、湯類1碗  
、湯類1碗

、類，

而被感

：以

、受污

