

臺北市南港區玉成群組菜單



2015年9月份

南港附幼

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 早點 | 午點 |
|------|----|--|-------------------------------|------------------------------|------|-----------------------|-------|------------------------|
| 8/31 | 一 | 芝麻飯 白米, 芝麻 | 義式雞丁 腿肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 彩椒 | 脆炒季豆 四季豆, 紅蘿蔔 | 季節時蔬 | 山藥薏仁湯 山藥, 薏仁 | 水果 | 竹筍肉末粥 炒麵 芹菜豆腐湯 |
| 1 | 二 | 白米飯 白米(聯米) | 沙嗲肉片 肉片, 豆芽菜, 木耳 | 鵝鴨蛋燴黃瓜 大黃瓜, 鵝鴨蛋 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 玉米粒, 洋芋 | 水果 | 米粉湯 綜合水果 |
| 2 | 三 | 紫米飯 白米, 紫米 | 三杯雞 腿肉丁, 鮑菇, 米血 | 吻魚炒蛋 吻魚, 蛋, 紅蘿蔔 | 季節時蔬 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲 | 水果 | 鮮肉包+牛奶 五穀健康粥 |
| 3 | 四 | 番茄蛋炒飯+★香酥魚塊*2+滷味+季節時蔬+紫菜湯 白米, 玉米粒, 青豆仁, 番茄, 蛋+旗魚塊*2+紅蘿蔔, 百頁, 米血, 鮮菇+季節時蔬+紫菜, 薑絲 | | | | 乳品 | 麵線羹 | 台式炒米粉 |
| 4 | 五 | 五穀飯 白米(聯米), 雜糧 | 滷豬排 豬排 | 芹香豆干 芹菜+豆干 | 有機蔬菜 | 白菜肉片湯 大白菜, 豬肉 | 水果 | 南瓜蔬菜燕麥粥 燒賣 黑糖仙草蜜 |
| 7 | 一 | 白米飯 白米(聯米) | 五香雞腿 雞腿 | 彩繪高麗 高麗菜, 彩椒 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 番茄, 洋蔥, 西芹 | 水果 | 肉絲蛋花冬粉 紅豆地瓜湯 |
| 8 | 二 | 薏仁飯 白米, 薏仁 | ★柳葉魚*2 柳葉魚*2 | 髮菜豆腐羹 白菜, 髮菜, 豆腐 | 季節時蔬 | 鮮瓜大骨湯 鮮瓜, 大骨 | 水果 | 慶生會 繽紛水果 |
| 9 | 三 | 麥片飯 白米, 麥片 | 冬瓜燒雞 腿肉丁, 胸丁, 冬瓜 | 鮑菇花椰 鮑菇, 花椰菜 | 季節時蔬 | 芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜 | 水果 | 芝麻包+豆漿 肉燥炒麵 |
| 10 | 四 | 糙米飯 白米(聯米), 糙米 | 馬鈴薯燉肉 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉角 | 洋蔥炒蛋 蛋, 蔥, 洋蔥, 毛豆仁 | 季節時蔬 | 紅豆湯 紅豆 | 水果 | 薏仁排骨粥 小饅頭 木耳蓮子湯 |
| 11 | 五 | 地瓜飯 白米, 地瓜 | 咖哩雞 腿肉丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯 | 絲瓜寬粉 絲瓜, 寬粉 | 季節時蔬 | 馬鈴薯大骨湯 馬鈴薯, 大骨 | 乳品 | 蝦皮麵線 地瓜珍珠粉圓 |
| 14 | 一 | 蕎麥飯 白米, 蕎麥 | 壽喜燒肉 肉片, 洋蔥 | 關東煮 米血, 黑輪, 白蘿蔔, 紅蘿蔔 | 季節時蔬 | 山藥養生湯 山藥, 馬鈴薯 | 水果 | 什錦米苔目 小餐包 玉米濃湯 |
| 15 | 二 | 客家炒飯條+紅燒豆包+五香滷蛋/三色蒸蛋+有機蔬菜+黑糖地瓜薏仁湯 飯條, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 韭菜, 木耳+蕃茄, 豆包+蛋+有機蔬菜+地瓜, 薏仁 | | | | 乳品 | 南瓜蔬菜粥 | 彩色水果 |
| 16 | 三 | 小米飯 白米(聯米), 小米 | 蜜汁燒豬 肉角, 地瓜 | 脆炒花椰 花椰菜, 彩椒 | 季節時蔬 | 金菇什錦湯 金針菇, 豆薯, 紅蘿蔔 | 水果 | 鍋燒拉麵 蘿蔔糕 玉米排骨湯 |
| 17 | 四 | 紫米飯 白米, 紫米 | 紅燒獅子頭*2 獅子頭*2, 大白菜 | 三杯油腐 油豆腐, 九層塔, 紅蘿蔔 | 季節時蔬 | 海帶大骨湯 海帶, 大骨 | 水果 | 筍香包+米漿 餛飩蔬菜湯 |
| 18 | 五 | 白米飯 白米(聯米) | 古早味燉肉 豬肉, 竹筍 | 塔香炒蛋 金針菇, 豆薯, 紅蘿蔔, 九層塔, 蛋 | 季節時蔬 | 南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥 | 水果 | 香菇赤肉羹麵 綠豆牛奶西谷米 |
| 21 | 一 | 白米飯 白米(聯米) | 咖哩豬 豬肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯 | 什錦豆芽 綠豆芽, 海帶絲, 芹菜 | 季節時蔬 | 鮮瓜大骨湯 大黃瓜, 大骨 | 水果 | 鮮蔬雞絲麵 香菇瘦肉粥 |
| 22 | 二 | 糙米飯 白米, 糙米 | 紅燒雞 腿肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔 | 三色蒸蛋/五香滷蛋 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 蛋 | 季節時蔬 | 海芽蛋花湯 海芽, 蛋 | 水果 | 地瓜燕麥粥 綜合水果 |
| 23 | 三 | 燕麥飯 白米(聯米), 燕麥 | 針菇豬肉 豬肉, 金針菇, 洋蔥 | 海帶雙絲 海帶, 豆干絲, 白芝麻 | 季節時蔬 | 鮮菇筍片湯 鮮菇, 筍片 | 水果 | 蚵仔麵線 花豆芋圓湯 |
| 24 | 四 | 肉燥炒米粉+★鹽酥雞+五香滷蛋+有機蔬菜+大滷湯 米粉, 木耳, 南瓜, 絞肉+胸丁, 九層塔+蛋+季節時蔬+大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮筍, 蛋 | | | | 乳品 | 廣東粥 | 水餃x3+酸辣湯 |
| 25 | 五 | 小米飯 白米, 小米 | 糖醋魚 魚丁, 鳳梨, 彩椒 | 開陽白菜 大白菜, 香菇, 蝦米 | 季節時蔬 | 綠豆湯 綠豆 | 水果 | 番茄肉絲粿仔湯 月餅+麥茶 |
| 29 | 二 | 胚芽飯 白米(聯米), 胚芽 | 橙汁燒雞 腿肉丁, 洋蔥, 小黃瓜, 彩椒, 白芝麻 | 脆炒洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆仁 | 季節時蔬 | 肉骨茶湯 白蘿蔔, 大骨 | 水果 | 金瓜炒米粉 繽紛水果 |
| 30 | 三 | 白米飯 白米 | 筍悶扣肉 豬肉, 筍絲 | 芝麻海帶結 芝麻, 海帶結, 紅蘿蔔 | 季節時蔬 | 鮮菇大瓜湯 鮮菇, 大瓜 | 水果 | 菜包+豆漿 八寶粥 |

季節時蔬：A菜、高麗菜、白菜、油菜、青江菜……等。

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、湯類1碗

水果：蘋果、梨子、香蕉、蓮霧……等。

(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、湯類1碗

骨骼強壯好「鈣」念：

- 人體內含有多種礦物質，其中以鈣的含量最多。體內99%的鈣儲藏於骨骼和牙齒，剩下的部份則存於血液中。
- 鈣質不但是鞏固骨骼及牙齒的主要來源，更有幫助血液凝固、協助心臟和肌肉收縮等功能。
- 然而當血液當中的鈣含量過低時，骨頭內的鈣便會游離至血液中，以維持正常生理功能的運作，但若未適當補充鈣質時，骨頭便會因此變得脆弱、疏鬆，甚至容易產生骨折的現象，因此鈣質的吸收對於骨質疏鬆的預防最為重要！
- 高鈣食物如：鮮奶、優酪乳、優格、豆乾、傳統豆腐、小魚乾、蝦皮、芥藍菜、莧菜、綠豆芽、芝麻、開心果、花生……等等，都是人體良好的鈣質來源。