

臺北市南港區玉成群組菜單

2015年10月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點
10/1	四	芝麻飯 <small>白米(聯米), 芝麻</small>	糖醋肉塊 <small>肉丁, 洋蔥, 甜椒</small>	木耳青花 <small>木耳, 紅蘿蔔, 青花菜</small>	有機蔬菜 鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 排骨</small>	水果	慶生會	古早味粿仔湯
2	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	照燒雞腿 <small>雞腿</small>	鮮燴筍絲 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 木耳</small>	季節時蔬 花生麥片湯 <small>花生, 麥片</small>	乳品	蕃茄義大利麵	地瓜粉圓湯
5	一	糙米飯 <small>白米(聯米), 糙米</small>	和風咖哩豚肉 <small>肉片, 馬鈴薯, 洋蔥</small>	三色蒸蛋/魚香炒蛋 <small>蛋, 玉米, 青豆, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬 豆腐海芽湯 <small>豆腐, 海芽</small>	水果	鍋燒意麵	綜合火鍋
6	二	白米飯 <small>白米</small>	醋溜雞丁 <small>雞丁, 洋蔥</small>	黃豆芽三絲 <small>紅蘿蔔, 綠豆芽, 木耳</small>	季節時蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	水果	香肉包+熱牛奶	彩色水果
7	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	日式壽喜燒 <small>肉片, 木耳, 洋蔥</small>	八寶干丁 <small>豆干, 毛豆, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬 香菇蘿蔔湯 <small>香菇, 蘿蔔</small>	水果	胡瓜麵線	餛飩湯
8	四	五穀飯 <small>白米(聯米), 雜糧</small>	果粒香佐雞肉 <small>雞丁, 鳳梨, 洋蔥</small>	三色蒸蛋/魚香炒蛋 <small>絞肉, 蛋液, 紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 玉米小排湯 <small>玉米塊, 小排</small>	乳品	翡翠粥	玉兔包 果汁
12	一	蕃茄炒飯+蘿蔔百頁+芋香玉米+季節時蔬+檸檬冬瓜山粉圓 <small>蕃茄, 玉米粒, 青豆仁, 紅蘿蔔, 白米+白蘿蔔, 百頁豆腐+芋頭, 玉米粒+季節時蔬+檸檬, 冬瓜露, 山粉圓</small>				水果	蘿蔔糕 蔬菜肉絲湯	小饅頭 南瓜濃湯
13	二	地瓜飯 <small>白米(聯米), 地瓜</small>	客家鹹豬肉 <small>豬肉, 蔥段</small>	絲瓜雙燴 <small>絲瓜, 紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 山藥小排湯 <small>山藥, 馬鈴薯, 小排骨</small>	水果	炒米粉 貢丸湯	綜合水果
14	三	蕎麥飯 <small>白米(聯米), 蕎麥</small>	蔥爆雞丁 <small>洋蔥, 腿肉丁</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 絞肉, 蔬菜</small>	季節時蔬 海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋</small>	水果	芋頭鹹粥	榨菜肉絲麵
15	四	白米飯 <small>白米</small>	無錫小排 <small>小排, 白蘿蔔</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄, 蛋液</small>	季節時蔬 黑豆薏仁肉絲湯 <small>黑豆, 薏仁, 肉絲</small>	乳品	碗粿 紫菜蛋花湯	紫米粥
16	五	五穀飯 <small>白米, 雜糧</small>	蠔油燒雞 <small>雞丁, 豆芽菜</small>	鮮菇敏豆 <small>鮮菇, 敏豆</small>	季節時蔬 大滷湯 <small>筍片, 木耳, 蛋, 肉絲</small>	水果	鹹板條湯	芝麻包+豆漿
19	一	玉米飯 <small>玉米粒, 白米</small>	筍悶扣肉 <small>筍絲, 豬肉</small>	田園什錦 <small>玉米, 青豆, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</small>	季節時蔬 鮮菇蘿蔔湯 <small>鮮菇, 蘿蔔</small>	水果	台南擔仔麵	燒賣 蘿蔔豆腐湯
20	二	蕃茄蘑菇義大利麵+★柳葉魚*2+海帶雙色+季節時蔬+紅豆麥片湯 <small>蕃茄, 洋蔥, 杏鮑菇, 玉米粒, 麵條+柳葉魚+海帶結, 紅蘿蔔+季節時蔬+紅豆, 麥片</small>				乳品	蝦皮絲瓜麵線	繽紛水果
21	三	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	蘋果咖哩肉 <small>肉片, 馬鈴薯, 洋蔥, 蘋果咖哩塊</small>	客家小炒 <small>豆干, 芹菜, 木耳</small>	季節時蔬 南瓜湯 <small>南瓜, 洋蔥, 馬鈴薯</small>	水果	地瓜粥	水煮蛋+麥茶
22	四	芝麻飯 <small>白米(聯米), 芝麻</small>	三杯雞 <small>雞丁, 洋蔥</small>	金茸黃瓜 <small>金針菇, 黃瓜</small>	季節時蔬 蔥燒肉片湯 <small>蔥, 豬肉</small>	水果	饅頭+熱牛奶	香菇冬粉湯
23	五	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	洋蔥豬排 <small>洋蔥, 豬排</small>	翠炒豆芽菜 <small>豆芽菜, 韭菜, 豆干</small>	有機蔬菜 鮮瓜大骨湯 <small>大黃瓜, 大骨</small>	水果	什錦炒麵	甜八寶
26	一	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	★酥炸排骨酥 <small>排骨酥</small>	五香油豆腐 <small>油豆腐, 紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁</small>	水果	竹筍肉末粥	鮮菇肉羹麵
27	二	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	照燒雞丁 <small>腿肉丁, 洋蔥</small>	沙茶寬粉 <small>寬粉, 蔬菜</small>	季節時蔬 筍片排骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>	水果	肉包+豆漿	綜合水果
28	三	芋頭飯 <small>芋頭, 白米</small>	麻油肉片 <small>肉片, 杏鮑菇</small>	什錦蘿蔔 <small>香菇, 青豆, 白蘿蔔</small>	季節時蔬 三絲湯 <small>紅蘿蔔, 木耳, 豆芽</small>	水果	肉絲炒板條	玉米海帶湯
29	四	小米飯 <small>小米, 白米(聯米)</small>	五香滷翅腿 <small>翅腿</small>	香滷白菜 <small>白菜, 紅蘿蔔, 豆干</small>	季節時蔬 肉骨茶湯 <small>蒜頭, 白蘿蔔, 豬肉</small>	水果	銀魚瘦肉粥	鮮肉雲吞湯
30	五	台式炸醬麵+南洋魚丁+紅絲炒蛋+季節時蔬+酸辣湯 <small>絞肉, 洋蔥, 豆干, 麵條+馬鈴薯, 魚丁+紅蘿蔔, 毛豆仁, 蛋液+季節時蔬+豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 筍絲, 蛋液</small>				乳品	青蔬蘿蔔糕湯	小餐包 冬瓜茶

季節時蔬：A菜、高麗菜、白菜、油菜、青菜、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

「碳酸飲料」不可以常喝！

碳酸飲料是小朋友的最愛，一口氣將冰冰涼涼的汽水喝下去超級過癮，但是你知道喝太多碳酸飲料對身體造成的影響嗎？

碳酸飲料是在液體飲料中充入二氧化碳做成的，主要成分為糖、色素、香料等，除了熱量之外，並沒有任何其他營養。雖然碳酸飲料因含有二氧化碳而具有殺菌、抑菌的作用，並且能透過蒸發帶走體內熱量，達到降溫的作用，但是它卻有以下幾項缺點：

1. 含糖量太高，容易導致肥胖。
2. 造成牙齒變黃，琺瑯質出現酸蝕現象。
3. 飲用過多碳酸飲料會提升罹患憂鬱症的機率。
4. 碳酸飲料中的磷酸和碳酸鹽都會損及骨骼鈣質，發育中的孩童盡量少飲用。
5. 研究指出，汽水喝多時，容易出現衝動、具侵略性的行為，且會使注意力不易集中。

因此，為了身體的健康，碳酸飲料還是少喝為妙！