

臺北市南港區玉成群組菜單

2015年11月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點
11/2	一	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	三杯雞 <small>杏鮑菇, 雞丁, 蒜頭</small>	彩椒豆干 <small>甜椒, 豆干</small>	季節時蔬 <small>冬瓜, 山粉圓, 山粉圓, 冬瓜糖</small>	冬瓜糖山粉圓	鮮肉包+豆漿	三色豆腐湯
3	二	義大利通心麵+義式肉醬+★香酥魚丁+鮮菇花椰+季節時蔬+羅宋湯 <small>麵條, 絞肉, 紅蘿蔔, 玉米粒, 洋蔥+魚丁*3+杏鮑菇, 花椰菜, 紅蘿蔔+季節時蔬+番茄, 芹菜</small>				乳品	瓠瓜麵線	綜合水果
4	三	五穀飯 <small>白米, 雜糧</small>	佛跳牆 <small>筍乾, 烏蛋, 芋頭, 豬腳丁</small>	綜合滷味 <small>豆干, 米血, 海帶</small>	季節時蔬 <small>南瓜, 馬鈴薯</small>	南瓜濃湯	台式鹹粥	小三角薯餅 牛奶
5	四	胚芽飯 <small>白米(聯米), 胚芽</small>	蔥油雞排 <small>雞排</small>	培根高麗 <small>培根, 高麗菜</small>	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜, 肉絲</small>	慶生會	煎餃*2 玉米濃湯
6	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	泡菜肉片 <small>肉片, 大白菜, 紅蘿蔔</small>	扁蒲木須 <small>扁蒲, 木須</small>	季節時蔬	海芽鮮蔬湯 <small>海帶芽, 蔬菜</small>	鮮蔬餛飩湯麵	地瓜粉圓湯
9	一	芝麻飯 <small>白米(聯米), 芝麻</small>	客家鹹豬肉 <small>肉柳, 洋蔥, 蔥</small>	豆皮白菜 <small>豆皮, 白菜, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬	玉米蘿蔔湯 <small>玉米, 白蘿蔔</small>	紅豆派+熱牛奶	傳統粿仔湯
10	二	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	雞肉珍菇燒 <small>雞丁, 杏鮑菇, 鮮菇</small>	黃瓜雙色 <small>黃瓜, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬	綠豆湯 <small>綠豆, 麥片</small>	炸醬麵	繽紛水果
11	三	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	★香酥魚條 <small>魚條</small>	香菇豆干 <small>香菇, 紅蘿蔔, 小魚乾, 豆干</small>	季節時蔬	肉羹湯 <small>肉羹, 蔬菜</small>	海芽銀魚粥	油豆腐細粉
12	四	沙茶炒麵+滷豬排+豆芽海帶絲+季節時蔬+冬瓜三絲湯 <small>小烏龍, 高麗菜, 紅蘿蔔+豬排+豆芽, 海帶, 芝麻+季節時蔬+冬瓜, 豆芽, 紅蘿蔔</small>				乳品	田園蕃茄麵	玉兔包+果汁
13	五	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	洋蔥豬柳 <small>洋蔥, 豬肉</small>	五彩杏菇丁 <small>蘿蔔, 杏鮑菇, 香菇, 木耳</small>	有機蔬菜	木瓜排骨湯 <small>木瓜, 小排</small>	校外教學停餐	
16	一	白米飯 <small>白米</small>	果粒雞丁 <small>雞丁, 鳳梨, 洋蔥</small>	芝麻四季豆 <small>白芝麻, 四季豆</small>	季節時蔬	紫菜豆腐湯 <small>紫菜, 豆腐</small>	肉燥湯麵	五穀健康粥
17	二	燕麥飯 <small>白米(聯米), 燕麥</small>	京醬肉絲 <small>肉絲, 小黃瓜</small>	彩椒花椰 <small>彩椒, 花椰菜</small>	季節時蔬	玉米濃湯 <small>玉米, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	古早味飯條	彩虹水果
18	三	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	南洋咖哩豬 <small>肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥</small>	西芹炒干絲 <small>西芹, 紅蘿蔔, 干絲</small>	季節時蔬	紅豆麥片湯 <small>紅豆, 麥片</small>	玉米雞蓉粥	蘿蔔糕 海帶豆腐湯
19	四	紫米飯 <small>白米(聯米), 紫米</small>	★卡啦雞腿 <small>雞腿</small>	脆炒洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 香菇</small>	有機蔬菜	魚丸湯 <small>魚丸, 白蘿蔔, 芹菜</small>	什錦米苔目	三明治+豆漿
20	五	鳳梨炒飯+菇菇燒+什錦鮮蔬+季節時蔬+鮮蔬湯 <small>鳳梨, 香菇, 紅蘿蔔, 玉米粒, 白米+香菇, 杏鮑菇, 馬蛋+木耳, 鮮瓜, 紅蘿蔔+季節時蔬+季節蔬菜</small>				乳品	南瓜米粉 貢丸湯	包子+麥茶
23	一	地瓜飯 <small>白米(聯米), 地瓜</small>	糖醋雞丁 <small>雞丁, 甜椒</small>	焗醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 起司</small>	季節時蔬	黃瓜珍菇湯 <small>大黃瓜, 金針菇</small>	黑糖捲+牛奶	香菇肉羹麵
24	二	芝麻飯 <small>白米(聯米), 芝麻</small>	蔥燒肉絲 <small>豬肉, 蔥, 紅蘿蔔</small>	三色蒸蛋 <small>蛋, 玉米, 香菇, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬	冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>	榨菜米粉湯	綜合水果
25	三	白米飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞丁</small>	塔香油豆腐 <small>油豆腐, 九層塔, 蒜頭, 薑</small>	季節時蔬	酸辣湯 <small>竹筍, 木耳, 紅蘿蔔</small>	蔥燒拉麵	燒賣*2+豆漿
26	四	麥片飯 <small>白米(聯米), 麥片</small>	檸香雞翅 <small>雞翅</small>	雙色高麗 <small>豆干, 高麗菜, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬	花生豆花湯 <small>花生, 豆花</small>	玉米湯餃	肉絲冬粉湯
27	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	咖哩肉 <small>洋蔥, 肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	彩色鮮蔬 <small>玉米, 紅蘿蔔, 香菇, 洋蔥, 三片北</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄, 豆腐</small>	筍香肉末粥	小饅頭 木耳蓮子湯
30	一	白米飯 <small>白米</small>	無錫小排 <small>排骨, 白蘿蔔</small>	螞蟻上樹 <small>蝦仁, 香菇, 紅蘿蔔, 蒜頭</small>	季節時蔬	養生大骨湯 <small>馬鈴薯, 山藥, 大骨</small>	貢丸麵線	芝麻地瓜粥

季節時蔬：白菜、油菜、空心菜……等。

午餐打菜建議量：(一-三年級)主食約1平碗、主菜1盤或1支、青菜類1.5盤、副菜類1盤、湯類1碗

水果：葡萄、柳丁、奇異果……等。

(四-六年級)主食約1又1/4碗、主菜1盤或1支、青菜類1.5盤、副菜類1盤、湯類1碗

讓我們愛上全穀類食物

◎全穀類食物有哪些？

「全穀」是指含有「果皮(糠層、麩皮)、胚芽及胚乳」的完整穀粒，例如：糙米、燕麥、紫米、玉米、小米、薏仁、大麥、小麥、蕎麥、高粱……等等。

◎全穀類食物的優點：

全穀類食物富含膳食纖維、維生素、礦物質及植化素等營養素，能有助於延長飽足感、協助維持與控制體重、降低心血管疾病及腸道癌症發生率等，對我們的健康具有相當大的益處。

由於全穀類具有以上的優點，因此專家學者建議國人三餐應以全穀根莖類作為主食，其中至少

