

臺北市南港區玉成群組菜單

2015年12月份 南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點
12/1	二	胚芽飯 白米, 胚芽	咖哩雞丁 馬鈴薯, 雞丁, 洋蔥	八寶干丁 絞肉, 豆乾丁, 青豆, 紅蘿蔔, 玉米	季節時蔬 和風關東煮 玉米, 白蘿蔔, 甜不辣	水果	肉燥意麵	繽紛水果
2	三	薏仁飯 白米(聯米), 薏仁	鐵板豬柳 豬柳, 洋蔥, 豆干	乾煸豆段 四季豆, 鮮菇, 紅蘿蔔	季節時蔬 燒仙草 仙草, 綜合圓	水果	饅頭+豆漿	什錦冬粉
3	四	糙米飯 白米(聯米), 糙米	五香雞腿 雞腿	彩蔬白菜 白菜, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 肉絲	水果	慶生會	芋頭西米露
4	五	鮮菇義式白醬麵+★香酥魚條*2+雙色青花+季節時蔬+南瓜濃湯 義大利麵, 鮮菇, 玉米, 洋蔥, 紅蘿蔔+魚條+青花菜, 紅蘿蔔+季節時蔬+南瓜, 馬鈴薯, 洋蔥				乳品	古早味鹹粥	銅鑼燒+冬瓜茶
7	一	芝麻飯 白米, 芝麻	三杯雞 雞丁, 米血, 洋蔥	肉醬豆腐 絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔	季節時蔬 養生湯 山藥, 馬鈴薯	水果	時蔬米粉湯	炸水餃+玉米濃湯
8	二	小米飯 白米(聯米), 小米	麻油肉片 肉片, 高麗, 薑片	三色蒸蛋 蛋, 青豆, 玉米, 紅蘿蔔	季節時蔬 白玉香菇湯 白蘿蔔, 香菇	水果	三明治+牛奶	彩色水果
9	三	麥片飯 白米, 麥片	蠔油燒雞 雞丁	翠炒絲瓜 絲瓜, 蝦米, 薑絲	季節時蔬 麵線羹 紅麵線, 蔬菜	水果	肉絲粿仔湯	甜八寶
10	四	地瓜飯 白米(聯米), 地瓜	洋蔥豬排 豬排, 洋蔥	五彩鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 甜椒	有機蔬菜 綠豆西米露 綠豆, 西谷米	水果	芋香肉末粥	燒賣*2+蘿蔔湯
11	五	白米飯 白米	糖醋雞丁 鳳梨角, 雞丁, 甜椒	關東煮 米血, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 甜不辣	季節時蔬 羅宋湯 蕃茄, 洋蔥, 芹菜	乳品	西芹貢丸意麵	包子+麥茶
14	一	白米飯 白米	無錫小排 小排, 白蘿蔔	雙色干丁 玉米, 青豆, 豆干	季節時蔬 冬瓜糖山粉圓 山粉圓, 冬瓜糖	水果	蘿蔔糕+鮮蔬湯	關東煮
15	二	紫米飯 白米(聯米), 紫米	★卡啦雞排 雞排	鮮瓜雙燴 黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜 海芽蔬菜湯 海帶芽, 豆芽菜	水果	蕃茄肉醬麵	綜合水果
16	三	胚芽飯 白米, 胚芽	和風咖哩豚肉 馬鈴薯, 肉片, 洋蔥	魚香豆腐 絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔	季節時蔬 西式玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	吻魚鹹粥	餛飩蔬菜湯
17	四	彩色鮮蔬炒飯+鮮菇百頁烤麩+蔬菜粉絲+季節時蔬+三絲湯 玉米, 青豆, 紅蘿蔔, 香菇, 白米+鮮菇, 百頁, 烤麩, 紅蘿蔔+粉絲, 蔬菜+季節時蔬+紅蘿蔔, 木耳, 豆芽				乳品	豆瓣炒冬粉	小餐包+冬瓜茶
18	五	糙米飯 白米(聯米), 糙米	照燒雞丁 雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔	蝦米白菜 大白菜, 木耳, 蝦米	季節時蔬 肉骨茶湯 白蘿蔔, 豬肉, 蒜頭	水果	米苔目	花生豆花湯
21	一	玉米飯 白米, 玉米粒	醍醐扣肉 肉丁, 杏鮑菇, 蔬菜	奶香洋芋 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	季節時蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐, 蔬菜	水果	香菇麵線	牛角麵包+豆漿
22	二	肉燥麵DIY+香菇肉燥+★鹽酥魚丁*3+季節時蔬+紅豆湯圓湯 麵條+香菇, 絞肉, 豆干+魚丁+季節時蔬+紅豆, 湯圓				乳品	小籠包 冬瓜湯	繽紛水果
23	三	小米飯 白米(聯米), 小米	宮保雞丁 雞丁, 蔥, 花生	海帶雙色 海帶, 木耳, 紅蘿蔔	季節時蔬 白片肉絲湯 白菜, 肉絲	水果	小米蔬菜粥	水煮蛋+玉米濃湯
24	四	五穀飯 白米(聯米), 雜糧	日式壽喜燒 肉片, 木耳, 洋蔥	木耳扁蒲 木耳, 扁蒲	有機蔬菜 魚丸湯 白蘿蔔, 魚丸	水果	三明治+牛奶	紅豆紫米粥
25	五	麥片飯 白米, 麥片	五香雞翅 雞翅	家常豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 青豆	季節時蔬 麻油肉片湯 肉片, 蔬菜	水果	炸醬麵	玉兔包+麥茶
28	一	白米飯 白米(聯米)	咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	金茸黃瓜 金針菇, 黃瓜	季節時蔬 南瓜青豆湯 南瓜, 青豆	水果	麥片鹹粥	小三角薯餅*2 果汁
29	二	芝麻飯 白米, 芝麻	豚肉豆干燒 豬肉, 豆干	吻仔魚炒蛋 吻仔魚, 蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 青豆	季節時蔬 芹珠蘿蔔湯 芹菜, 白蘿蔔	水果	銀絲捲+海芽湯	彩紅水果
30	三	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	南瓜煮魚 南瓜, 魚丁	螞蟻上樹 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 冬粉	季節時蔬 黑糖花生豆花 花生, 豆花, 黑糖	水果	饅頭+豆漿	南瓜米粉湯
31	四	糙米飯 白米, 糙米	泰式打拋豬 豬肉, 番茄, 蔬菜	香乾敏豆 豆干, 敏豆	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	乳品	榨菜肉絲麵	芝麻包+果汁

季節時蔬：白菜、油菜、空心菜……等。

水果：葡萄、柳丁、哈密瓜……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

(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

蔬菜水果是我們的好朋友

* 為什麼要多吃蔬菜和水果？

- 蔬菜和水果中主要的營養素是維生素(維生素A與維生素C)及礦物質(鈣、鉀、鐵)，能夠幫助體內正常代謝、增加免疫力、促進生長與發育。
- 含有豐富的膳食纖維，可以刺激腸道蠕動幫助排便。
- 可以增加飽足感，以避免攝取過多的熱量。

* 當季在地好食材：

當季在地的蔬果不但新鮮且價格便宜，營養價值也較高、品質較好，此外，選用在地蔬果還能減少長途運輸所造成的能源耗損，在吃到新鮮水果的同時，讓我們也能為節能減碳盡一份心力！

- 春季：紅蘿蔔、洋蔥、結頭菜、草莓、柳橙……等等。
- 夏季：竹筍、絲瓜、莧菜、李子、櫻桃……等等。
- 秋季：芥藍菜、扁蒲、黃秋葵、龍眼、柚子……等等。
- 冬季：油菜、菠菜、高麗菜、橘子、柿子……等等。



第一餐盒—玉成群組