

臺北市南港區玉成群組菜單

2016年01月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點
1/4	一	白米飯	咕嚕肉片	豆皮白菜	季節時蔬 三絲湯	水果 紅蘿蔔, 豆芽菜, 木耳	餛飩湯麵	銅鑼燒+冬瓜茶
		白米(聯米)	鳳梨, 甜椒, 豬肉	豆皮, 大白菜, 蝦米				
5	二	白醬海鮮義大利麵+滷雞排+雙色花椰+季節時蔬+玉米濃湯				乳品	包子+豆漿	彩色水果
		義大利麵條, 魷魚翅, 蝦仁, 玉米粒, 紅蘿蔔, 洋葱+雞排+紅蘿蔔, 花椰菜+季節時蔬+玉米, 馬鈴薯						
6	三	麥片飯	鮮燴魚丁	芋香三丁	季節時蔬 蕃茄蔬菜湯	水果	營養麵線	小蛋糕+果汁
		白米, 麥片	魚丁, 鮮蔬	芋頭, 玉米粒, 馬鈴薯				
7	四	小米飯	菇菇燒雞	紅絲炒蛋/三色蒸蛋	有機蔬菜 白玉肉絲湯	水果	慶生會	綠豆麥片湯
		白米(聯米), 小米	香菇, 杏鮑菇, 雞丁	紅蘿蔔, 毛豆, 蛋/紅蘿蔔, 毛豆, 玉米, 蛋				
8	五	五穀飯	京醬肉絲	家常煨豆腐	季節時蔬 招牌肉片湯	水果	綜合蔬菜粥	小饅頭+豆漿
		白米, 雜糧	豬肉, 洋葱	油豆腐, 蔥				
11	一	芝麻飯	咖哩豬	彩燴鮮菇	季節時蔬 紅豆薏仁湯	水果	肉絲板條	燒賣*2+蔬菜湯
		白米, 芝麻	馬鈴薯, 豬肉, 紅蘿蔔	香菇, 蘿蔔, 玉米				
12	二	燕麥飯	★糖醋魚條	五香豆干	季節時蔬 酸辣湯	水果	饅頭+牛奶	繽紛水果
		白米(聯米), 燕麥	魚條	豆干, 小魚干, 紅蘿蔔, 白蘿蔔				
13	三	薏仁飯	三杯雞	蔬菜冬粉	季節時蔬 鮮筍肉片湯	水果	筍香肉末粥	小肉包+蘿蔔湯
		白米, 薏仁	杏鮑菇, 雞丁, 九層塔, 蒜頭	冬粉, 紅蘿蔔, 蔬菜				
14	四	白米飯	壽喜燒肉	紅絲炒蛋/三色蒸蛋	有機蔬菜 柴魚豆腐湯	水果	玉兔包+薏仁漿	芝麻甜粥
		白米(聯米)	肉片, 洋葱, 芝麻	紅蘿蔔, 毛豆, 蛋/紅蘿蔔, 毛豆, 玉米, 蛋				
15	五	黃金玉米炒飯+三杯烤麩+海帶三絲+季節時蔬+山藥養生湯				乳品	炸醬麵	布丁
蔬食日		白米, 玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆+烤麩, 杏鮑菇+海帶, 干絲, 紅蘿蔔+季節時蔬+山藥, 馬鈴薯						
18	一	白米飯	五香雞腿	木耳高麗	季節時蔬 冬瓜肉絲湯	水果	蕃茄義大利麵	銀絲捲+豆漿
		白米	雞腿	木耳, 高麗菜				
19	二	紫米飯	麻油肉片	客家小炒	有機蔬菜 綜合燒仙草	水果	蘿蔔糕+酸辣湯	香甜水果
		白米(聯米), 紫米	肉片, 洋葱	豆乾, 芹菜, 紅蘿蔔				