

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2016年02月份



南港附幼

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
2/15	一	白米飯	咖哩肉片	紅絲炒蛋	季節時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	包子+豆漿	關東煮
		白米(糙米)	馬鈴薯、肉片、紅蘿蔔	蛋液、紅蘿蔔		馬鈴薯、薑絲			
16	二	三穀飯	果粒雞丁	田園什錦	季節時蔬	白玉肉片湯	水果	鹹蛋拌湯	紅彩水果
		白米(糙米)+雜糧	雞丁、洋蔥、彩椒	玉米、毛豆、紅蘿蔔		薑絲、肉片			
17	三	胚芽飯	瓜仔蒸肉餅	家常豆腐	季節時蔬	鮮筍湯	水果	健康粥	銅鑼燒+奶茶
		白米、胚芽	臘肉、絞肉、蒜泥	豆腐、蔥		竹筍、薑絲			
18	四	什錦炒麵+百頁時蔬+焗醬南瓜+有機蔬菜+羅宋湯				水果	牛角麵包+茶葉	燈籠	
19	五	麵條、蔬菜+香菇絲、白菜、地瓜+南瓜、毛豆、紅蘿蔔+有機蔬菜+蕃茄、芹菜、馬鈴薯							
19	五	紫米飯	時蔬煮魚	芝麻海帶	季節時蔬	香菇肉絲湯	水果	義大利肉醬麵	八寶粥
		糙米、紫米	時蔬、魚丁	芝麻、海帶		香菇、肉絲			
20	六	燕麥飯	蠔油燒雞	塔香油豆腐	季節時蔬	紫菜鮮蔬湯	水果	小饅頭+南瓜濃湯	小蛋糕+果汁
		燕麥、燕麥	雞丁、彩椒	油豆腐、油蔥酥、胡椒粉		紫菜、蔬菜			
22	一	麥片飯	三鮮肉絲	鮮蔬烏蛋	季節時蔬	玉米濃湯	水果	燕麥鮮蔬粥	沙琪瑪+冬瓜茶
		白米、麥片	肉絲、紅蘿蔔、蔬菜	鹹蛋黃、大白菜、蕃薯		玉米、馬鈴薯			
23	二	白米飯	麻油雞	金草黃瓜	有機蔬菜	綠豆西谷米	水果	小肉包+豆漿	彩色水果
		白米(糙米)	雞丁、古法蒜、薑	金草絲、黃瓜		綠豆、西谷米			
24	三	小米飯	鐵板豬柳	紅絲高麗	季節時蔬	芹香丸片湯	水果	香菇冬菇湯	三明治+果汁
		白米、小米	豬柳、洋蔥、蒜苗	紅蘿蔔、高麗菜		芹菜、貢丸片			
25	四	五穀飯	五香腿排	螞蟻上樹	季節時蔬	鮮菇肉片湯	水果	晚會+酸辣湯	凱味湯+薏仁漿
		白米(糙米)+雜糧	豬腿排	冬菇、紅蘿蔔、玉米		白蘿蔔、肉片			
26	五	薏仁飯	★糖醋魚條	馬鈴薯三色	季節時蔬	蔬菜豆腐湯	水果	肉燥意麵	布丁
		白米、薏仁	魚條、彩椒	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒		豆腐、蔬菜			

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜、——等。  
水果：蘋果、柳丁、小番茄、——等。

午餐打及運送量：(一、二年級)主食約1/2碗、主菜1碗或1支、青菜類1.5碗、副菜類1碗、湯類1碗。  
(四、六年級)主食約1又1/4碗、主菜1碗或1支、青菜類1.5碗、副菜類1碗、湯類1碗。

### 怎麼吃才能長高高？

學童與青少年在發育時期需要的營養素是蛋白質、鈣質、維生素D、維生素A及維生素C等。這些營養素必須一起攝取，才能發揮高大的功效。而最好的方法，就是遵守均衡飲食原則。

以下介紹幾項重要的營養素：

- 鈣**：鈣質是製造骨骼與牙齒的原料。可以促進生長並增加骨質密度，所以鼓勵孩子攝取豆腐、小魚乾或牛奶等良好食物，是讓小朋友擁有健康骨質的好方法。
- 蛋白質**：由於身體各部組織是由蛋白質所建構而成，缺乏蛋白質會導致發育遲緩。因此，適量攝取肉類、海鮮和牛奶等食物，可以有利於生長與發育。
- 維生素D**、**維生素D**可幫助調節體內鈣質的濃度，幫助鈣質的吸收，使骨骼強健。在魚肝油、動物肝臟、蛋黃與牛奶等食物中的含量較高。除了飲食之外，人類也可以透過曬太陽的方式自行合成。每天曬太陽約10~15分鐘就能促進維生素D的產生有良好幫助。

