

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2016年03月份



### 南港附幼

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點
3/1	二	白米飯 白米(聯米)	蜜汁燒豬 豬肉, 地瓜	叻魚蒸蛋/三色炒蛋 吻仔魚, 蛋液/蛋液, 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔	季節時蔬 紫菜, 紅蘿蔔, 豆芽, 木耳	紫菜三絲湯	水果 貢丸湯麵	綜合水果
2	三	五穀飯 白米, 雜糧	腰果雞丁 雞肉, 腰果	養生冬瓜 冬瓜, 薑絲	季節時蔬 玉米, 蘿蔔, 薑絲	清甜玉米湯	水果 海芽蔬菜粥	芋香西米露
3	四	小米飯 白米(聯米), 小米	洋蔥豬柳 豬肉, 洋蔥	什錦豆腐 豆腐, 蘿蔔	有機蔬菜 蘿蔔, 肉絲	白玉肉絲湯	水果 慶生會	手工餅乾+米漿
4	五	沙茶炒飯+BBQ小腿+芋香玉米+季節時蔬+招牌肉片湯 白米, 青豆, 玉米, 紅蘿蔔, 絞肉+翅腿+芋頭, 玉米+季節時蔬+竹筍, 木耳, 肉片					乳品 小燒賣*2+鮮瓜湯	小蛋糕+果汁
7	一	白米飯 白米	蒜蓉肉片 豬肉, 時蔬	鮮瓜雙燴 鮮瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	季節時蔬 山藥, 馬鈴薯	山藥養生湯	水果 竹筍麥片粥	芋圓地瓜湯
8	二	紫米飯 白米, 紫米	糖醋雞丁 雞肉, 蔥段, 洋蔥	吻魚蒸蛋/三色炒蛋 吻仔魚, 蛋液/蛋液, 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔	季節時蔬 冬瓜, 肉絲	冬瓜肉絲湯	水果 黑糖饅頭+豆漿	繽紛水果
9	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	海帶燒肉 海帶, 豬肉	肉燥粉絲 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔	季節時蔬 馬鈴薯, 肉片	馬鈴薯肉片湯	水果 紅醬義大利麵	蘿蔔糕+玉米濃湯
10	四	薏仁飯 白米(聯米), 薏仁	照燒雞排 雞排	鍋燒白菜 大白菜, 香菇, 木耳	有機蔬菜 綠豆, 麥片	綠豆麥片湯	乳品 銀絲捲 紫菜豆腐湯	什錦米苔目
11	五	麥片飯 白米(聯米), 麥片	京醬肉絲 肉絲, 洋蔥	關東煮 蘿蔔, 油豆腐	季節時蔬 蕃茄, 蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果 營養麵線	奶酪 or 優格
14	一	芝麻飯 白米(聯米), 芝麻	★香酥魚條 魚條	豆皮高麗 高麗菜, 豆皮	季節時蔬 胡蘿蔔, 木耳, 蔬菜	三絲湯	水果 包子+豆漿	油豆腐細粉
15	二	台式炸醬麵+三杯鮮菇+彩椒黃瓜+季節時蔬+芹香蘿蔔湯 烏龍麵, 豆干, 香菇, 洋蔥+杏鮑菇, 白蘿蔔, 紅蘿蔔+彩椒, 小黃瓜+季節時蔬+芹菜, 蘿蔔					乳品 水煎包+冬瓜湯	彩紅水果
16	三	麥片飯 白米, 麥片	雞肉珍菇燒 雞肉, 香菇, 杏鮑菇	鮮燴筍片 竹筍, 紅蘿蔔	季節時蔬 木耳, 紅蘿蔔, 大白菜	大滷湯	水果 炒米粉+貢丸湯	桂圓地瓜粥
17	四	白米飯 白米(聯米)	咖哩肉 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	蔥燒豆腐 青蔥, 豆腐	有機蔬菜 季節蔬菜	鮮蔬湯	水果 南瓜香肉粥	炸薯餅+果汁
18	五	燕麥飯 白米, 燕麥	瓜仔肉餅 脆瓜, 絞肉	田園蔬菜 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	季節時蔬 蘿蔔, 肉片	藥膳肉片湯	水果 美濃板條	玉兔包+薏仁漿
21	一	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉, 蕃茄, 洋蔥	蝦醬高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦米	季節時蔬 西谷米, 奶粉	奶香西米露	水果 蔬菜冬粉湯	沙其瑪+麥茶
22	二	紫米飯 白米(聯米), 紫米	迷迭香雞腿 雞腿	印度咖哩蔬菜 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇	有機蔬菜 洋蔥, 蕃茄	洋蔥蕃茄湯	水果 年輪饅頭 南瓜濃湯	清香水果
23	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	日式壽喜燒 豬肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 木耳	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔	季節時蔬 柴魚片, 豆腐	柴魚豆腐湯	水果 餛飩鮮蔬麵	紅豆紫米粥
24	四	白醬海鮮義大利麵+★酥炸魚條+彩椒花椰+季節時蔬+西式玉米濃湯 義大利麵, 海鮮, 玉米, 洋蔥, 紅蘿蔔+魚條+花椰菜, 彩椒+季節時蔬+玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔					水果 香肉包+海芽湯	餐包+薏仁漿
25	五	五穀飯 白米(聯米), 雜糧	韓式泡菜肉片 肉片, 大白菜, 紅蘿蔔	豆干小炒 豆干, 芹菜	季節時蔬 海帶芽, 薑絲	海帶芽湯	乳品 小燒賣*2+蘿蔔湯	布丁
28	一	小米飯 白米(聯米), 小米	紅燒雞 雞丁, 洋蔥	銀芽三絲 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔	季節時蔬 黃瓜, 薑絲	黃瓜湯	水果 羅宋湯麵	小泡芙+牛奶
29	二	白米飯 白米	古早味焢肉 竹筍, 豬肉	滷白菜 大白菜, 木耳, 胡蘿蔔	季節時蔬 芹菜, 貢丸片	芹香丸片湯	水果 麵線羹	綜合水果
30	三	麥片飯 白米(聯米), 麥片	三杯雞 雞丁, 洋蔥, 九層塔	牛蒡海帶 牛蒡, 海帶	季節時蔬 豆芽, 肉絲	豆芽肉絲湯	水果 芋香包+豆漿	五穀甜粥
31	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	洋蔥里肌 豬肉, 洋蔥	家常豆腐 豆腐, 紅蘿蔔	有機蔬菜 花豆, 綠豆, 薏仁, 仙草	燒仙草	乳品 肉絲炒飯條	炸水餃+酸辣湯

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。

水果：葡萄、柳丁、奇異果……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

### 快樂動一動

世界衛生組織建議 5~17 歲兒童及青少年每天應有至少 60 分鐘中等費力到費力程度的身體活動。國民健康署也指出，適當的身體活動，可以增加心肺健康及肌肉力量，並加強身體的免疫力。對於不常運動的小朋友，可以利用漸進的方式來增加活動的時間、頻率及強度，以達到每日活動的建議量。

#### 動動小秘訣：

1. 以走路或騎自行車往返短距離目的地。
2. 上下樓時盡量走樓梯。
3. 多到戶外運動或健走，如打籃球、游泳、慢跑等都是好選擇。
4. 在室內時可以選擇安全的動態遊戲來取代靜態活動。
5. 幫忙做家事，如溜狗、倒垃圾、擦地板等。

