

臺北市南港區玉成群組菜單

2016年04月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
4/1	五	薏仁飯 白米, 薏仁	針菇雞肉 雞肉, 金針菇	脆炒鮮筍 竹筍, 木耳	季節時蔬 山藥, 馬鈴薯	山藥養生湯 山藥, 馬鈴薯	水果	廣東粥	餐包+米漿
6	三	白米飯 白米	蔥燒肉片 豬肉, 蔥	蝦米高麗 蝦米, 高麗菜, 木耳	季節時蔬	豆芽肉絲湯 豆芽菜, 豬肉	水果	蕃茄肉醬麵	小泡芙+冬瓜茶
7	四	DIY肉羹麵+醬燒豬排+海帶干絲+有機蔬菜+肉羹湯 麵條+豬排+海帶, 豆干+有機蔬菜+肉羹, 竹筍, 紅蘿蔔					乳品	慶生會	烤地瓜 芹菜豆腐湯
8	五	燕麥飯 白米, 燕麥(聯米)	照燒雞丁 雞丁, 紅蘿蔔	什錦冬粉 冬粉, 蔬菜	季節時蔬	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	水果	麻油麵線	小餅乾+牛奶
11	一	麥片飯 白米, 麥片	地瓜燒肉 地瓜, 豬肉	奶香玉米 玉米, 紅蘿蔔, 奶粉	季節時蔬	蘿蔔油豆腐湯 蘿蔔, 油豆腐	水果	水餃*2 菇菇濃湯	芋香西米露
12	二	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	菇菇燒雞 雞肉, 杏鮑菇	三色蒸蛋/洋蔥炒蛋 蛋, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/菜, 洋蔥, 紅蘿蔔	季節時蔬	紫菜鮮蔬湯 紫菜, 蔬菜	水果	小包子+豆漿	香甜水果
13	三	小米飯 白米, 小米	鮮筍扣肉 竹筍, 豬肉	蕃茄豆腐煲 蕃茄, 豆腐	季節時蔬	肉絲冬瓜湯 肉絲, 冬瓜	水果	香菇冬粉	三明治+麥茶
14	四	紫米飯 白米(聯米), 紫米	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	金菇黃瓜 金針菇, 大黃瓜	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯	水果	蘿蔔糕+米漿	優格
15	五	南瓜炒米粉+五香滷蛋+香炒銀芽+季節時蔬+鮮蔬蘿蔔湯 米粉, 南瓜, 高麗菜, 紅蘿蔔+雞蛋+綠豆芽, 綠韭菜+季節時蔬+時蔬, 蘿蔔					乳品	健康蔬菜粥	小饅頭+果汁
18	一	芝麻飯 白米, 芝麻	蜜汁雞腿 雞腿	彩絲甜豆 甜豆, 紅蘿蔔, 木耳	季節時蔬	白菜肉片湯 白菜, 肉片	水果	什錦炒麵	關東煮
19	二	薏仁飯 白米(聯米), 薏仁	糖醋魚丁 魚丁, 洋蔥	三色蒸蛋/洋蔥炒蛋 蛋, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/菜, 洋蔥, 紅蘿蔔	有機蔬菜	黑糖燒仙草 地瓜, 麥片, 仙草	乳品	燒賣*2 薑絲冬瓜湯	繽紛水果
20	三	燕麥飯 白米, 燕麥	岩燒雞丁 雞肉, 彩椒	茄汁豆包 蕃茄, 豆包	季節時蔬	清香筍片湯 竹筍	水果	麵線羹	小西點+果汁
21	四	白米飯 白米(聯米)	京醬肉柳 豬肉, 馬鈴薯	紅絲青花 青花菜, 紅蘿蔔	季節時蔬	鮮菇大瓜湯 鮮菇, 黃瓜	水果	菜包+蘿蔔湯	綠豆薏仁湯
22	五	麥片飯 白米, 麥片	蕃茄肉燥 蕃茄, 洋蔥, 絞肉	塔香油豆腐 油豆腐, 九層塔	季節時蔬	大滷湯 紅蘿蔔, 木耳, 竹筍	水果	白醬義大利麵	黃金薯餅+冬瓜茶
25	一	小米飯 白米(聯米), 小米	無錫小排 排骨, 白蘿蔔	木耳蒲瓜 木耳, 蒲瓜	季節時蔬	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 蔬菜	水果	筍香肉末粥	地瓜麥片湯
26	二	沙嗲炒麵+★卡啦雞排+蝦米白菜+季節時蔬+味噌豆腐湯 麵條, 紅蘿蔔, 木耳+雞排+蝦米, 白菜+季節時蔬+味噌, 豆腐					水果	饅頭+牛奶	彩色水果
27	三	五穀飯 白米, 雜糧	奶香咖哩雞 雞肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 奶粉	什錦豆干 豆干, 木耳, 玉米粒, 蔬菜	季節時蔬	海芽蔬菜湯 海帶芽, 黃豆芽, 吻仔魚	水果	油豆腐細粉	吐司+果汁
28	四	麥片飯 白米(聯米), 麥片	麻油雞丁 雞肉, 高麗菜	鮮筍時蔬 竹筍, 蔬菜	有機蔬菜	綠豆西谷米 綠豆, 西谷米	水果	芝麻包+豆漿	小蛋糕+麥茶
29	五	白米飯 白米	紅燒肉 豬肉, 蘿蔔	家常豆腐 豆腐, 蔥	季節時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯	乳品	古早味意麵	玉兔包+薏仁漿

季節時蔬：小白菜、空心菜、結球白菜……等。
水果：西瓜、葡萄、奇異果……等。

校園食品知多少

何謂校園食品？

「校園食品」是指學校員生社內所販賣的食品，除了要求「衛生安全」的品質之外，更要注重「營養均衡」。以確保學童飲食的健康與營養。

校園食品是屬於點心類的食物。點心是指含有蛋白質及其它營養素之食品，其熱量應少於正餐，可用於補充正餐之不足。所選用點心，不會影響正餐之攝取，且具有補充營養及矯正偏食之功用。

校園食品的營養規範：

- (1) 每份供應量之食物「熱量」應在 250 大卡以下。
- (2) 「脂肪」供應之熱量，應佔整份食物熱量的 30% 以下，但全脂奶粉、全脂保久乳及完整的蛋、豆漿等不受此限制。
- (3) 添加「糖」所供應之熱量，應佔整份食物熱量的 10% 以下。

