

臺北市南港區玉成群組菜單

2016年05月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
5/2	一	麥片飯 白米, 麥片	壽喜燒肉 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 豬肉	鮮炒豆芽 豆芽菜, 韭菜	鮮瓜湯 鮮瓜	水果	蔬菜香肉粥	芋圓地瓜湯	
3	二	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽米	雞肉珍菇燒 雞肉, 杏鮑菇, 鮮菇	家常豆腐 豆腐, 木耳, 蔥	羅宋湯 蕃茄, 洋蔥	乳品	饅頭+蘿蔔湯	虹彩水果	
4	三	燕麥飯 白米, 燕麥	瓜仔蒸肉 豬肉, 脆瓜	紅絲海結 紅蘿蔔, 海帶結	蘿蔔肉片湯 蘿蔔, 肉片	水果	什錦烏龍麵	芝麻包+牛奶	
5	四	白米飯 白米(聯米)	果粒鮮魚丁 魚丁, 鳳梨, 彩椒	三色蒸蛋/木耳炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆/海苔, 木耳, 紅蘿蔔	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	水果	慶生會	水煮蛋 玉米濃湯	
6	五	地瓜飯 白米, 地瓜	塔香三杯雞 雞肉, 九層塔	油燜竹筍 竹筍	海芽豆腐湯 海帶芽, 豆腐	水果	咖哩冬粉	小餅乾+果汁	
9	一	芝麻飯 白米(聯米), 芝麻	洋蔥豬柳 豬肉, 洋蔥	芹香豆干 芹菜, 豆干	薑絲冬瓜湯 薑, 冬瓜	水果	蘿蔔糕+酸辣湯	炸薯餅+麥茶	
10	二	義大利麵條+義式肉醬+★卡啦翅腿+季節時蔬+南瓜濃湯 義大利麵條+絞肉, 紅蘿蔔, 玉米粒, 洋蔥+翅腿+季節時蔬+南瓜, 馬鈴薯					水果	冬瓜薏仁粥	香甜水果
11	三	小米飯 白米, 小米	茄汁雞丁 雞肉, 蕃茄	木耳蒲瓜 木耳, 蒲瓜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇, 蔬菜	水果	哨子麵	三明治+冬瓜茶	
12	四	紫米飯 白米, 紫米	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉	三色蒸蛋/木耳炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆/海苔, 木耳, 紅蘿蔔	蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐	水果	小肉包+米漿	米苔目甜湯	
13	五	白米飯 白米(聯米)	咖哩燒雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	鮮炒杏菇 杏鮑菇, 玉米, 彩椒	白片肉絲湯 大白菜, 肉絲	乳品	麵線羹	優格	
16	一	麥片飯 白米, 麥片	紅燒肉排 豬排	養生冬瓜 鮮菇, 冬瓜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	水果	什錦米粉湯	銀絲卷+豆漿	
17	二	白米飯 白米(聯米)	泰式打拋豬 絞肉, 蕃茄, 九層塔	香燴白菜 白菜, 木耳, 蝦米	綜合仙草湯 薏仁, 麥片, 仙草	水果	燒賣*2+蔬菜湯	繽紛水果	
18	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	照燒雞丁 雞肉, 彩椒	絲瓜粉絲 絲瓜, 冬粉	山藥養生湯 山藥, 馬鈴薯	水果	香菇炒飯條	紅豆紫米粥	
19	四	和風蔬菜炒飯+彩絲豆腐煲+蘿蔔滷麵腸+季節時蔬+紫菜湯 白米, 玉米粒, 紅蘿蔔, 青蔥, 鮮菇+豆腐, 彩椒+蘿蔔, 麵腸, 毛豆+季節時蔬+紫菜, 蔬菜					乳品	水煎包+鮮瓜湯	小泡芙+薏仁漿
20	五	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	南瓜雞丁 南瓜, 雞丁	豆芽海帶絲 豆芽菜, 海帶, 紅蘿蔔	鮮瓜肉片湯 鮮瓜, 豬肉	水果	白醬義大利麵	餐包+牛奶	
23	一	白米飯 白米(聯米)	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯, 豬肉	芋香三色 芋頭, 玉米, 毛豆	柴魚豆腐湯 柴魚片, 豆腐	水果	肉燥麵線	牛角麵包+南瓜湯	
24	二	小米飯 白米, 小米	泰式酸甜雞 雞肉, 彩椒	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋	酸辣湯 木耳, 紅蘿蔔, 竹筍	水果	玉兔包+豆漿	彩色水果	
25	三	紫米飯 白米, 紫米	鐵板豬柳 豬肉, 豆芽菜	客家小炒 豆干, 紅蘿蔔, 芹菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁	水果	酸辣湯麵	黑糖燒仙草	
26	四	芝麻飯 白米(聯米), 芝麻	五香雞腿 雞腿	鮑菇花椰 杏鮑菇, 綠花椰	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片	乳品	筍香包 海芽蔬菜湯	布丁	
27	五	麥片飯 白米, 麥片	蔬菜肉片 豬肉片, 蔬菜	螞蟻上樹 冬粉, 蔬菜	金菇紫菜湯 金針菇, 紫菜	水果	油豆腐細粉	小蛋糕+果汁	
30	一	炸醬麵DIY+台式肉醬+★柳葉魚+季節時蔬+關東煮 麵條+絞肉, 洋蔥, 豆干+柳葉魚+季節時蔬+蘿蔔, 油豆腐					水果	蕃茄南瓜粥	水餃*2+玉米濃湯
31	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	玉米燒雞 玉米, 雞丁	什錦鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔, 青蔥	蕃茄芽菜湯 蕃茄, 豆芽菜	水果	芋香肉末粥	綜合水果	

季節時蔬：小白菜、油菜、包心白菜……等。

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1碗、主菜1瓢或1支、青菜類1瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

水果：西瓜、小蕃茄、奇異果……等。

(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

牛奶豆漿比一比

牛奶和豆漿同樣都是富含蛋白質的良好食物，其中也含有許多對人體有益的營養物質，但到底它們的差別在哪裡？哪個又是值得我們多多攝取的飲品呢？

	牛奶	豆漿
優點	<ul style="list-style-type: none"> 含有豐富的礦物質和維生素，尤其以鈣、維生素 B₂ 最高。 牛奶中的鈣易於人體吸收。 	<ul style="list-style-type: none"> 含有水溶性的大豆蛋白質、膳食纖維以及豐富的維生素、礦物質，其中以維生素 B 群、鐵、鈣較高。 豆漿中的脂肪為不飽和脂肪，且不含膽固醇。
缺點	<ul style="list-style-type: none"> 牛奶缺乏維生素 C、鐵和纖維素。 含有膽固醇和飽和脂肪酸。 含有乳糖，會導致乳糖不耐症患者產生腹脹、腹痛、腹瀉的症狀。 	<ul style="list-style-type: none"> 豆漿中的鈣含量低於牛奶。 鈣質吸收率較牛奶低。



經由上面的表格可以知道，牛奶與豆漿各有優點和缺點，只要適量食用，便可以讓我們攝取到身體所需的營養素並且避免缺點所帶來的影響，對於一般健康的人來說，兩者都可以是值得我們選用的健康飲品！