

臺北市南港區玉成群組菜單

2016年06月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
6/1	三	五穀飯 白米, 雜糧	京醬肉絲 肉絲, 蔥	芹香豆干 芹菜, 豆干	季節時蔬	山藥養生湯 山藥, 馬鈴薯	香菇肉羹麵	三明治+麥茶	
2	四	白米飯 白米(聯米)	雞肉珍菇燒 雞肉, 鮮菇	脆炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜, 豆腐	慶生會	綠豆麥片湯	
3	五	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	鮮繪魚丁 魚丁, 洋蔥	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋	季節時蔬	燒仙草 地瓜, 麥片, 仙草	小肉包+米漿	炸薯餅 玉米濃湯	
4	六	芝麻飯 白米, 芝麻	蜜汁燒豬 肉角, 地瓜	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔	季節時蔬	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	義式肉醬麵	沙其瑪+果汁	
6	一	白米飯 白米(聯米)	咖哩肉片 洋蔥, 肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	什錦鮮蔬 黑木耳, 金針菇, 玉米	季節時蔬	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	蘿蔔糕+豆漿	烤地瓜+蔬菜湯	
7	二	炸醬麵+★卡啦雞排+彩椒花椰+有機蔬菜+白菜三絲湯 麵條, 絞肉, 豆乾, 蔬菜+雞排+彩椒, 綠花椰+有機蔬菜+大白菜, 蔬菜					水果	廣東粥	香甜水果
8	三	五穀飯 白米(聯米), 雜糧	佛跳牆 筍乾, 烏蛋, 芋頭, 軟骨丁	綜合滷味 豆干, 海帶, 蘿蔔	季節時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 肉絲	米苔目鹹湯	餐包+牛奶	
9	四	端午節連假							
10	五								
13	一	地瓜飯 白米, 地瓜	馬鈴薯燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 蕃茄	豆皮白菜 豆皮, 白菜, 紅蘿蔔	季節時蔬	海芽湯 海芽, 蔬菜	水餃*2+南瓜濃湯	銀絲捲 海芽豆腐湯	
14	二	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	紅燒雞 雞肉, 蘿蔔	三色蒸蛋/洋蔥炒蛋 蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆/綠, 紅蘿蔔, 洋葱	季節時蔬	黑糖山粉圓 黑糖, 山粉圓	鮮蔬餛飩湯麵	繽紛水果	
15	三	五穀飯 白米, 雜糧	花瓜蒸肉 絞肉, 花瓜, 涼薯	脆炒絲瓜 絲瓜, 蝦米, 薑絲	季節時蔬	蔬菜肉絲湯 蔬菜, 肉絲	芋頭肉末粥	小蛋糕+冬瓜茶	
16	四	紅豆飯 白米(聯米), 紅豆	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥	鮮蔬豆腐 豆腐, 蔬菜	有機蔬菜	金菇什錦湯 金針菇, 紅蘿蔔, 蔬菜	肉燥炒冬粉	八寶粥	
17	五	肉醬義大利麵+★脆皮小翅腿+鮮燴筍片+季節時蔬+西式濃湯 義大利麵, 紅蘿蔔, 玉米粒+翅腿+竹筍, 木耳, 青蔥+季節時蔬+馬鈴薯, 洋蔥					水果	牛角麵包+牛奶	優格
20	一	芝麻飯 白米(聯米), 芝麻	洋蔥肉片 豬肉, 洋蔥	三杯油腐 油豆腐, 九層塔, 紅蘿蔔	季節時蔬	蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐	油豆腐細粉	關東煮	
21	二	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜煮魚 魚丁, 南瓜	三色蒸蛋/洋蔥炒蛋 蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆/綠, 紅蘿蔔, 洋葱	季節時蔬	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 肉絲	營養麵線	虹彩水果	
22	三	小米飯 白米, 小米	麻油雞 雞肉, 高麗菜, 杏鮑菇	四喜干丁 豆乾, 青豆, 紅蘿蔔, 玉米	季節時蔬	鮮筍湯 竹筍, 薑絲	水煎包+豆漿	三明治+仙草蜜	
23	四	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	五香雞腿 雞腿	彩繪鮮菇 杏鮑菇, 結頭菜	有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	什錦炒飯條	饅頭+薏仁漿	
24	五	紫米飯 白米, 紫米	筍燻扣肉 竹筍, 豬肉	蝦米蒲瓜 蝦米, 蒲瓜	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔	海芽蔬菜粥	布丁	
27	一	白米飯 白米(聯米)	無錫小排 小排, 白蘿蔔	脆炒豆芽 豆芽菜, 韭菜	季節時蔬	大瓜貢丸湯 鮮瓜, 貢丸片	南瓜米粉湯	燒賣*2+酸辣湯	
28	二	素食炒麵+咖哩麵輪+木耳油豆腐+季節時蔬+南瓜濃湯 麵條, 杏鮑菇, 蔬菜+麵輪, 紅蘿蔔, 馬鈴薯+木耳, 油豆腐+季節時蔬+南瓜, 洋蔥					乳品	芋香包+鮮蔬湯	綜合水果
29	三	五穀飯 白米(聯米), 雜糧	蠔油燒雞 雞丁, 地瓜	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜	季節時蔬	大滷湯 竹筍, 木耳, 蔬菜	白醬義大利麵	小餅乾+果汁	

季節時蔬：小白菜、油菜、青江菜……等。

水果：西瓜、奇異果、小蕃茄……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瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

喝開水好處多多

人體每天會從呼吸、汗液及糞便尿液等排泄物中，流失約3000 c.c.的水份，其中，扣掉來自三餐食物裡面的水份，我們每天應該要喝6-8杯水才足夠補充身體流失的水份，除此之外，多喝水也是有很多好處的！

* 喝水防便秘：

便秘的原因可能是體內缺乏水份，造成宿便較難排出，因此應於日常生活中補充適量水份，幫助腸道蠕動，使糞便順利排出。

* 喝水更美麗：

喝水後能促進血液的流通，並且使皮膚更加光滑，可以幫助減少皮膚因水份不足所產生的細紋。

* 喝水減輕感冒症狀：

剛出現輕微感冒症狀時，多多喝水可以沖走喉嚨裡的細菌。而感冒發燒時多喝水則可以促進排汗和排尿，有利於體溫的調節，也使體內的細菌、病毒盡速排出。



