

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2016年08-09月份

## 南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
8/29	一	芝麻飯 白米, 芝麻	沙嗲肉片 豬肉, 豆芽菜	脆炒鮮筍 竹筍, 木耳	季節時蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐	水果	麵包+鮮奶	仙草蜜	
30	二	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽米	菇菇雞丁 雞肉, 鮮菇	白醬馬鈴薯 馬鈴薯, 蔬菜	季節時蔬 柴魚蔬菜湯 柴魚片, 蔬菜	水果	麵線羹	甜米苔目	
31	三	紫米飯 白米, 紫米	客家鹹豬肉 豬肉, 青蔥	鮮瓜雙燴 鮮瓜, 紅蘿蔔	季節時蔬 大滷湯 竹筍, 木耳, 肉絲	水果	南瓜炒米粉	綜合水果	
9/1	四	白米飯 白米(聯米)	和風咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯	五香油豆腐 油豆腐	有機蔬菜 紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	水果	筍香包+鮮蔬湯	炸薯餅+豆漿	
2	五	五穀飯 白米, 雜糧	粉蒸肉 地瓜, 小排骨	芝麻海帶 芝麻, 海帶	季節時蔬 玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	乳品	什錦烏龍	燒賣*2+冬瓜茶	
5	一	白米飯 白米(聯米)	紅燒豬 豬肉, 蘿蔔	客家小炒 豆干, 芹菜	季節時蔬 白片肉絲湯 大白菜, 肉絲	水果	蝦皮麵線	銀絲捲+牛奶	
6	二	薏仁飯 白米, 薏仁	冬瓜燒雞 雞肉, 冬瓜	三色炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆	季節時蔬 芹香蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔	水果	芋香肉末粥	烤地瓜+豆腐湯	
7	三	燕麥飯 白米, 燕麥	筍干扣肉 竹筍, 豬肉	腐皮甜豆 豆腐皮, 甜豆	季節時蔬 海芽蔬菜湯 海帶芽, 蔬菜	水果	蘿蔔糕+豆漿	繽紛水果	
8	四	黃金玉米炒飯+滷豬排+家常豆腐+有機蔬菜+綠豆薏仁湯 白米, 玉米粒, 紅蘿蔔+豬排+豆腐, 青蔥+有機蔬菜+綠豆, 薏仁				乳品	慶生會	水煮蛋 洋芋菇湯	
9	五	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽米	三杯雞 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔	田園什錦 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆	季節時蔬 鮮瓜肉片湯 鮮瓜, 肉片	水果	饅頭+薏仁漿	八寶甜粥	
10	六	麥片飯 白米, 麥片	京醬豬柳 豬肉, 竹筍	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔	季節時蔬 藥膳養生湯 山藥, 馬鈴薯	水果	貢丸意麵	三明治+仙草蜜	
12	一	芝麻飯 白米(聯米), 芝麻	麻油肉片 豬肉片, 高麗菜	奶香洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節時蔬 羅宋湯 蕃茄, 芹菜	水果	海芽鮮蔬粥	彩色水果	
13	二	DIY義大利麵+奶香白醬+五香雞腿+有機蔬菜+南瓜濃湯 義大利麵+玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆, 奶粉+雞腿+有機蔬菜+南瓜, 洋蔥				乳品	肉包+冬瓜湯	綠豆麥片湯	
14	三	紫米飯 白米(聯米), 紫米	果粒雞丁 鳳梨, 雞肉	海帶干絲 海帶, 豆干	季節時蔬 鮮菇筍片湯 鮮菇, 竹筍	水果	什錦炒麵	小月餅+麥茶	
15	四	中秋節連假							
16	五	中秋節連假							
19	一	玉米飯 白米, 玉米粒	★香酥魚條 魚條	鮮蔬烏蛋 鴨雞蛋, 大白菜, 蕃茄	季節時蔬 味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	水果	水餃*2+大滷湯	玉兔包+牛奶	
20	二	薏仁飯 白米(聯米), 薏仁	壽喜燒 豬肉, 洋蔥	紅絲炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	季節時蔬 黑糖地瓜湯 黑糖, 地瓜, 麥片	水果	竹筍燕麥粥	關東煮	
21	三	燕麥飯 白米, 燕麥	鐵板雞 雞肉, 豆芽菜	沙茶玉米 玉米筍, 蔬菜	季節時蔬 雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔, 白蘿蔔	水果	饅頭+海芽湯	虹彩水果	
22	四	芝麻飯 白米(聯米), 芝麻	招牌扣肉 豬肉, 青蔥	醬燒冬瓜 冬瓜, 薑	有機蔬菜 紫菜鮮蔬湯 紫菜, 蔬菜	水果	餛飩米粉湯	優格	
23	五	什錦米苔目+雙色銀絲捲+烤麩杏鮑菇+季節時蔬+鮮筍湯 米苔目, 紅蘿蔔, 木耳, 蔬菜+銀絲捲+烤麩, 杏鮑菇+季節時蔬+竹筍				乳品	牛角麵包+米漿	沙其瑪+果汁	
26	一	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉片, 馬鈴薯, 洋蔥	甜豆玉米筍 甜豆, 玉米筍	季節時蔬 酸辣湯 木耳, 紅蘿蔔, 豆腐	水果	茄汁義大利麵	餐包+冬瓜茶	
27	二	麥片飯 白米, 麥片	★卡啦雞排 雞排	三杯油豆腐 油豆腐, 蘿蔔, 九層塔	季節時蔬 金菇什錦湯 金針菇, 紅蘿蔔, 蔬菜	水果	營養麵線	芋香甜湯	
28	三	五穀飯 白米(聯米), 雜糧	蠔油燒雞 雞肉, 杏鮑菇	鮮燴筍絲 竹筍, 木耳	季節時蔬 白玉肉片湯 白蘿蔔, 肉片	水果	米苔目鹹湯	繽紛水果	
29	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	泰式打拋豬 豬肉, 蕃茄, 洋蔥	海帶雙色 海帶, 紅蘿蔔	有機蔬菜 山藥薏仁湯 山藥, 薏仁	乳品	蔬菜鮮肉粥	小饅頭+鮮瓜湯	
30	五	紫米飯 白米(聯米), 紫米	蔥爆雞丁 雞丁, 青蔥	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄	季節時蔬 玉米鮮蔬湯 玉米, 蔬菜	水果	菜包+黑豆漿	三明治+麥茶	

季節時蔬：白菜、油菜、高麗菜……等。  
水果：小蕃茄、奇異果、香吉士……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

### \* 禁用一次性及美耐皿餐具政策宣導

用完即丟的一次性餐具，其原料來自於石油開採、砍伐樹木而得，且使用過後大多成為垃圾，對環境造成負擔；而美耐皿餐具因為在高溫下會釋放出有毒物質，長期食入將造成腎臟及尿道結石，對健康有負面影響，因此於今年8月開始，臺北市機關、學校單位禁止一次性及美耐皿餐具的使用。

◎一次性餐具：一次性餐具指的是提供給消費者使用一次即丟棄的餐飲器具，包含用塑膠、紙所製成之杯子、碗、盤，以及竹子或木頭所作的免洗筷、攪拌棒等。

◎美耐皿餐具：用三聚氰胺-甲醯樹脂製成的杯子、碗、盤子、餐盤、碟子、餐盒、筷子及湯匙等，統稱為美耐皿餐具。



而環保餐具指的就是使用陶、瓷、玻璃、不鏽鋼等材料製成，使用後可經清洗重複使用之杯子、盤子、筷子等餐具，希望大家能夠養成使用環保餐具的習慣，讓我們為地球永續發展一起盡一份心力！