

臺北市南港區玉成群組菜單

2016年10月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
10/3	一	麥片飯 白米, 麥片	醃醃扣肉 豬肉, 杏鮑菇, 蔬菜	田園什錦 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	洋蔥蕃茄湯 洋蔥, 蕃茄	水果	銀絲捲+牛奶	烤地瓜+果汁	
4	二	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽米	義式雞丁 雞肉, 馬鈴薯, 彩椒	紅絲炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	燒仙草 仙草, 紅豆, 麥片	水果	台式鹹粥	芝麻包+豆漿	
5	三	五穀飯 白米, 雜糧	瓜仔蒸肉餅 絞肉, 花瓜	綜合菇菇燒 蘿葡, 香菇, 杏鮑菇	大滷湯 紅蘿蔔, 木耳, 蔬菜	水果	什錦冬粉	五穀甜粥	
6	四	沙茶炒麵+洋蔥豬排+豆芽海帶絲+有機蔬菜+清香筍片湯 麵條, 高麗菜, 紅蘿蔔+洋蔥, 豬排+豆芽, 海帶+有機蔬菜+竹筍				乳品	慶生會	綜合水果	
7	五	白米飯 白米(聯米)	玉米燒雞 雞肉, 玉米	木耳鮮瓜 木耳, 鮮瓜	洋芋肉片湯 馬鈴薯, 肉片	水果	麵包+薏仁漿	布丁	
10	一	雙十國慶日							
11	二	芝麻飯 白米, 芝麻	咖哩肉醬 絞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥	家常豆腐 豆腐, 蔥	海帶薑絲湯 海帶芽, 薑	水果	菜包+酸辣湯	薯餅+冬瓜茶	
12	三	紫米飯 白米(聯米), 紫米	果粒香佐雞丁 雞肉, 鳳梨	牛蒡海帶 牛蒡, 海帶	薏仁肉絲湯 薏仁, 豬肉	水果	什錦炒麵	燒賣*2+蔬菜湯	
13	四	白米飯 白米(聯米)	紅燒肉 豬肉, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	奶香馬鈴薯 馬鈴薯, 洋蔥	地瓜麥片湯 地瓜, 麥片	水果	玉米肉末粥	優格	
14	五	客家炒飯條+滷蛋+烤麩鮮菇+季節時蔬+芋珠蘿蔔湯 飯條, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 韭菜, 木耳+雞蛋+烤麩, 鮮菇+季節時蔬+芹菜, 蘿蔔				乳品	水煎包+米漿	彩色水果	
17	一	玉米飯 白米(聯米), 玉米粒	照燒豬肉片 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔	彩繪高麗 彩椒, 高麗菜	柴魚豆腐湯 柴魚片, 豆腐	水果	餛飩鮮蔬麵	關東煮	
18	二	薏仁飯 白米, 薏仁	蔥燒雞丁 雞丁, 青蔥	三色炒蛋 雞蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆	鮮瓜薑絲湯 鮮瓜, 薑絲	水果	饅頭+牛奶	花豆粉圓湯	
19	三	燕麥飯 白米, 燕麥	豚肉豆干燒 豬肉, 豆干	什錦杏鮑菇 蘿葡, 杏鮑菇, 木耳, 毛豆	豆芽肉絲湯 豆芽菜, 肉絲	水果	麻油麵線	三明治+果汁	
20	四	白米飯 白米(聯米)	★卡啦雞排 雞排	紅燒油豆腐 油豆腐, 紅蘿蔔, 青蔥	羅宋湯 蕃茄, 洋蔥	水果	水餃*2+蘿蔔湯	馬拉糕+豆漿	
21	五	紅豆飯 白米, 紅豆	麻油雞 雞肉, 杏鮑菇	沙茶冬粉 冬粉, 高麗菜, 木耳	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	乳品	肉香米苔目	虹彩水果	
24	一	白米飯 白米(聯米)	洋蔥豬柳 洋蔥, 豬柳	蕃茄豆包 蕃茄, 豆包	紫菜鮮蔬湯 紫菜, 蔬菜	水果	麵線羹	油腐冬粉湯	
25	二	炸醬麵DIY+台式肉醬+香滷雞腿+季節時蔬+味噌豆腐湯 麵條+絞肉, 洋蔥, 豆干+雞腿+季節時蔬+豆腐, 味噌				乳品	鮮肉包+鮮瓜湯	繽紛水果	
26	三	薏仁飯 白米, 薏仁	粉蒸小排 排骨, 地瓜	蝦米高麗 蝦米, 高麗菜	金菇什錦湯 金針菇, 紅蘿蔔, 蔬菜	水果	羅宋米粉湯	紅豆紫米粥	
27	四	五穀飯 白米, 雜糧	和風咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	客家小炒 豆干, 芹菜	白玉薑絲湯 白蘿蔔, 薑絲	水果	蘿蔔糕+薏仁漿	牛角麵包 南瓜湯	
28	五	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	★炸魚條 魚條	鮮蔬麵腸 麵腸, 杏鮑菇, 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	水果	肉燥意麵	小餅乾+麥茶	
31	一	麥片飯 白米, 麥片	照燒小排 小排骨, 洋蔥	芋香玉米 芋頭, 玉米筍	酸辣湯 竹筍, 肉絲, 紅蘿蔔	水果	三色粥	年輪饅頭+牛奶	

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……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

喝果汁飲料不能代替水果

市售的果汁，大部份都添加了糖、甜味劑、香料等，用以防止變色，也給予了果汁香甜的滋味，但過多的糖將增加熱量的攝取，容易使體重上升而造成肥胖，也會因此影響食慾而造成營養不良的結果。此外，在果汁的製造過程中，搗碎、壓榨或者加熱等方法會將許多營養素破壞，水果中的纖維質也隨之流失，因此，對於能夠食用新鮮水果的人來說，整個的水果永遠是最好的選擇！

