

臺北市南港區玉成群組菜單



2016年11月份

南港附幼

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
11/1	二	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	岩燒雞肉 雞肉, 甜椒, 芝麻	洋蔥炒蛋/三色蒸蛋 雞蛋, 洋蔥, 雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜, 薑絲	水果	鍋燒烏龍 燒賣*2+鮮瓜湯	
2	三	紫米飯 白米, 紫米	京醬肉絲 肉絲, 小黃瓜	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 蔬菜	季節時蔬	柴魚蘿蔔湯 蘿蔔, 柴魚	水果	水煎包+豆漿 綠豆麥片湯	
3	四	黃金玉米炒飯+滷豬排+彩燴杏鮑菇+有機蔬菜+芹香九片湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 白米+豬排+甜椒, 杏鮑菇+有機蔬菜+芹菜, 九片					乳品	慶生會	綜合水果
4	五	白米飯 白米(聯米)	宮保雞丁 雞肉, 蔬菜	洋蔥寬粉 洋蔥, 寬粉	季節時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁	水果	紅醬義大利麵	玉兔包+冬瓜茶
7	一	芝麻飯 白米(聯米), 芝麻	泰式打拋豬 豬肉, 蕃茄, 九層塔	銀芽炒豆干 豆芽菜, 豆干	季節時蔬	養生湯 山藥, 馬鈴薯	水果	麻油麵線	桂圓地瓜粥
8	二	DIY義大利麵+義式肉醬+★炸魚條+有機蔬菜+馬鈴薯濃湯 麵條+絞肉, 紅蘿蔔, 玉米粒+魚條+有機蔬菜+馬鈴薯, 洋蔥					乳品	金絲捲+蔬菜湯	彩色水果
9	三	五穀飯 白米(聯米), 雜糧	果粒雞丁 鳳梨, 雞肉	牛蒡海帶 牛蒡, 海帶	季節時蔬	清香筍片湯 竹筍	水果	肉絲炒麵	三明治+果汁
10	四	白米飯 白米	醃翻扣肉 豬肉, 蔬菜	鮮瓜雙色 鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭, 西谷米, 奶粉	水果	鮮蔬粥	布丁
11	五	校外教學							
14	一	白米飯 白米, 麥片	照燒豬柳 洋蔥, 豬肉	豆腐煲 蔬菜, 豆腐	季節時蔬	蔥燒豆芽湯 青蔥, 豆芽	水果	蘿蔔糕+酸辣湯	薯餅+玉米濃湯
15	二	薏仁飯 白米, 薏仁	馬鈴薯肉片 馬鈴薯, 豬肉	田園玉米 玉米, 紅蘿蔔, 蔬菜	有機蔬菜	鮮菇什錦湯 鮮菇, 紅蘿蔔, 蔬菜	水果	肉鬆地瓜粥	豆沙包+麥茶
16	三	小米飯 白米(聯米), 小米	糖醋排骨 甜椒, 排骨	紅絲扁蒲 紅蘿蔔, 扁蒲	季節時蔬	鮮蔬湯 季節蔬菜	水果	饅頭+海芽湯	八寶甜粥
17	四	麥片飯 白米, 麥片	三杯雞 雞肉, 九層塔	肉燥粉絲 絞肉, 冬粉, 青蔥, 紅蘿蔔	有機蔬菜	關東煮 玉米, 白蘿蔔	水果	咖哩米粉	牛角麵包+薏仁漿
18	五	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	蒜泥白肉 豬肉片, 蒜頭	咖哩鮮蔬 花椰菜, 蔬菜	季節時蔬	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	乳品	麵線羹	繽紛水果
21	一	玉米飯 白米(聯米), 玉米	蔥燒肉絲 洋蔥, 肉絲	奶香白菜 白菜, 紅蘿蔔	季節時蔬	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	水果	銀絲捲+牛奶	餐包+冬瓜茶
22	二	燕麥飯 白米, 燕麥	梅干豬肉 梅干菜, 豬肉	洋蔥炒蛋/三色蒸蛋 雞蛋, 洋蔥, 雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆	有機蔬菜	大滷湯 木耳, 竹筍	水果	鮮香油麵	黑糖米苔目
23	三	薏仁飯 白米, 薏仁	蠔油燒雞 雞肉, 豆芽菜	芹香干絲 芹菜, 紅蘿蔔, 干絲	季節時蔬	咖哩蔬菜湯 馬鈴薯, 洋蔥	水果	蕃茄南瓜粥	玉米湯餃
24	四	紫米飯 白米(聯米), 紫米	瓜仔蒸肉 絞肉, 花瓜	蒜香甜豆 蒜酥, 甜豆	有機蔬菜	筍香肉片湯 竹筍, 豬肉	水果	餛飩湯麵	關東煮
25	五	古早味米粉+蘿蔔滷蛋+蕃茄油豆腐+季節時蔬+薑絲冬瓜湯 米粉, 紅蘿蔔, 木耳+蘿蔔, 雞蛋+蕃茄, 油豆腐+季節時蔬+冬瓜, 薑					乳品	鮮肉包+米漿	虹彩水果
28	一	園遊會補假							
29	二	白米飯 白米(聯米)	★卡拉雞排 雞排	什錦鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔, 蔬菜	有機蔬菜	燒仙草 仙草, 花豆, 地瓜	水果	奶香捲捲麵	饅頭+牛奶
30	三	五穀飯 白米, 雜糧	海結燒肉 海帶結, 豬肉	紅燒豆包絲 豆包, 蔬菜	季節時蔬	馬鈴薯蕃茄湯 馬鈴薯, 蕃茄	水果	什錦肉末粥	三明治+果汁

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

提升免疫力飲食絕招

冬天來臨，氣溫降低，免疫力差的小朋友很容易就會感冒，咳嗽、發燒、流鼻涕的症狀真是讓人難過！而預防感冒的方法，除了注意保暖與運動強身外，在飲食上注意以下幾點也有助於提升免疫力，避免感冒的發生！

- 1. 多吃全穀根莖類食物：**尤其指的是未精緻的五穀雜糧，因為這些食物當中含有豐富的維生素B群及各種礦物質，可以幫助提升免疫力，預防感冒。
- 2. 天天五蔬果：**每天攝取3份蔬菜及2份水果，因為在蔬果當中含有許多豐富的維生素及礦物質，有了這些營養素，身體裡的免疫系統才能正常的運作。
- 3. 適量飲用優酪乳：**優酪乳或是優格當中含有好的益生菌，在人體內能夠抑制壞菌的生長，可以適量飲用。



除了以上幾點之外，均衡飲食永遠是保持身體強壯的不二法門！