

臺北市南港區玉成群組菜單



2016年12月份 南港附幼

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點
12/1	四	胚芽飯 <small>白米(聯米), 胚芽</small>	果粒香佐雞丁 <small>鳳梨, 雞肉</small>	鮮瓜雙燴 <small>鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜, 肉絲</small>	水果	慶生會	彩色水果
2	五	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	筍燜扣肉 <small>竹筍, 豬肉</small>	芝麻海帶結 <small>芝麻, 海帶結</small>	季節時蔬 三絲湯 <small>木耳, 紅蘿蔔, 蔬菜</small>	乳品	炸醬麵	小餅乾+冬瓜茶
5	一	白米飯 <small>白米</small>	香干肉絲 <small>豆干, 豬肉</small>	南瓜燉蔬菜 <small>南瓜, 洋蔥</small>	季節時蔬 珍菇黃瓜湯 <small>鮮菇, 黃瓜</small>	水果	油腐冬粉	烤地瓜+海芽湯
6	二	薏仁飯 <small>白米(聯米), 薏仁</small>	打拋肉 <small>絞肉, 蕃茄</small>	鮮菇豆腐 <small>鮮菇, 豆腐</small>	有機蔬菜 芹香筍片湯 <small>芹菜, 竹筍</small>	水果	什錦肉末粥	花豆麥片湯
7	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	麻油雞 <small>雞肉, 高麗菜</small>	銀芽韭菜 <small>豆芽, 木耳, 韭菜</small>	季節時蔬 雙色蘿蔔湯 <small>紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	水果	蘿蔔糕+貢丸湯	芝麻包+麥茶
8	四	雞肉絲飯+洋蔥豬排+田園什錦+有機蔬菜+麵線湯 <small>白米, 雞肉+洋蔥, 豬排+玉米, 紅蘿蔔, 毛豆+有機蔬菜+麵線, 蔬菜</small>				乳品	南瓜炒米粉	繽紛水果
9	五	玉米飯 <small>白米(聯米), 玉米</small>	白醬菇雞 <small>鮮菇, 雞肉</small>	塔香油豆腐 <small>九層塔, 油豆腐</small>	季節時蔬 綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁</small>	水果	茄汁蝴蝶麵	玉兔包+果汁
12	一	芝麻飯 <small>白米(聯米), 芝麻</small>	蘿蔔焢肉 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	彩色鮮蔬 <small>金針菇, 木耳, 蔬菜</small>	季節時蔬 蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄, 洋蔥</small>	水果	饅頭+牛奶	柴魚關東煮
13	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	雞肉鮮菇燒 <small>雞丁, 鮮菇</small>	色蒸蛋/紅絲炒 <small>雞蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆/綠豆, 紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 海芽豆腐湯 <small>海帶芽, 豆腐</small>	水果	肉絲湯麵	紅豆紫米粥
14	三	五穀飯 <small>白米, 雜糧</small>	鐵板豬柳 <small>豆芽菜, 豬肉</small>	開陽蒲瓜 <small>蝦米, 蒲瓜</small>	季節時蔬 酸辣湯 <small>紅蘿蔔, 木耳, 竹筍</small>	水果	竹筍燕麥粥	三明治+冬瓜茶
15	四	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	五香雞腿 <small>雞腿</small>	蔥燒鮮筍 <small>蔥, 竹筍</small>	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 <small>黑糖, 地瓜</small>	水果	沙茶冬粉	虹彩水果
16	五	DIY義大利麵+義式麵醬+脆炒花椰+季節時蔬+馬鈴薯濃湯 <small>麵條+紅蘿蔔, 玉米粒, 蔬菜+花椰菜+季節時蔬+馬鈴薯, 洋蔥</small>				乳品	麵包+黑豆漿	布丁
19	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	蕃茄燒雞 <small>蕃茄, 雞肉</small>	豆干炒三絲 <small>豆干, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥</small>	季節時蔬 鮮瓜薑絲湯 <small>鮮瓜, 薑</small>	水果	芋香肉末粥	水餃+味噌湯
20	二	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	咖哩豬 <small>肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	色蒸蛋/紅絲炒 <small>雞蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆/綠豆, 紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 紅豆湯圓湯 <small>紅豆, 湯圓</small>	水果	麵線羹	薯餅+豆漿
21	三	胚芽飯 <small>白米(聯米), 胚芽</small>	蜜汁燒雞 <small>雞肉, 芝麻</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 絞肉, 高麗菜</small>	季節時蔬 紫菜鮮蔬湯 <small>紫菜, 蔬菜</small>	水果	蘿蔔糕+大滷湯	黑糖米苔目
22	四	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	無錫小排 <small>排骨, 蘿蔔</small>	玉米甜豆 <small>玉米筍, 甜豆</small>	有機蔬菜 筍片湯 <small>竹筍</small>	乳品	餛飩麵	綜合水果
23	五	耶誕節慶祝活動					牛角麵包+果汁	優格
26	一	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	豆瓣豬柳 <small>豬肉, 甜椒</small>	芋香玉米 <small>芋頭, 玉米</small>	季節時蔬 麻油肉片湯 <small>豬肉片, 蔬菜</small>	水果	海芽鮮蔬粥	餐包+牛奶
27	二	什錦炒麵+醬燒小翅腿+家常豆腐+有機蔬菜+南瓜濃湯 <small>麵條, 蔬菜+翅小翅腿+豆腐, 蔥+有機蔬菜+南瓜, 玉米粒</small>				乳品	燒賣*2+蔬菜湯	彩色水果
28	三	小米飯 <small>白米, 小米</small>	粉蒸小排 <small>地瓜, 排骨</small>	鮮燴筍絲 <small>竹筍, 木耳</small>	季節時蔬 芹香蘿蔔湯 <small>芹菜, 蘿蔔</small>	水果	白醬義大利麵	三明治+豆漿
29	四	五穀飯 <small>白米, 雜糧</small>	紅燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔</small>	豆芽海帶絲 <small>豆芽, 海帶, 芝麻</small>	有機蔬菜 養生湯 <small>山藥, 馬鈴薯</small>	水果	年輪饅頭+米漿	綠豆薏仁湯
30	五	芝麻飯 <small>白米(聯米), 芝麻</small>	印尼沙嗲肉片 <small>洋蔥, 肉片</small>	五彩杏菇丁 <small>杏鮑菇, 毛豆, 木耳, 蔬菜</small>	季節時蔬 蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄, 豆腐</small>	水果	貢丸意麵	芝麻包+麥茶

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

愛護地球的低碳飲食

Ø研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農牧業的排放。

Ø這表示食物的製造過程對於溫室氣體排放有相當大的影響，因此，各國開始呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體的排放。

低碳飲食原則

- 選購在地食材：由於環境適合作物生長，可減少種植或養殖所需之能源及用水。
- 選擇當季食材：如此可避免種植時農藥、肥料的過度使用，以及儲藏所需的能源耗損。
- 選擇精簡包裝、少人工加工的食材：繁雜的加工過程會造成碳排放量的增加，盡量選擇包裝簡單，天然加工法製成的食物。
- 適量選購食材：依據食用量購買食材，吃多少買多少。
- 選擇可食率高的食材：減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄。

保護地球就讓我們從低碳生活開始！