

臺北市南港區玉成群組菜單

2017年 01月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	水果	早點	午點	
1/2	一	元旦補假								
3	二	白米飯 白米(聯米)	南瓜燉肉 南瓜, 豬肉	什錦鮮蔬 木耳, 金針菇, 蔬菜	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	水果	銀絲捲+豆漿	紫米芋頭甜粥	
4	三	紅豆飯 白米, 紅豆	酸甜雞 雞肉, 小黃瓜	鮮燴筍片 竹筍, 紅蘿蔔	季節時蔬	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 肉絲	水果	筍香瘦肉粥	烤地瓜+豆腐湯	
5	四	沙茶炒飯+咖哩麵輪+鮑菇花椰+有機蔬菜+花豆麥片湯 玉米, 紅蘿蔔, 青豆, 白米+麵輪, 紅蘿蔔, 馬鈴薯+杏鮑菇, 花椰菜+有機蔬菜+花豆, 麥片						乳品	慶生會	繽紛水果
6	五	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	★香酥魚條 魚條	彩繪干片 彩椒, 豆干	季節時蔬	洋芋大骨湯 馬鈴薯, 大骨	水果	香菇冬粉	馬拉糕+冬瓜茶	
9	一	麥片飯 白米(聯米), 麥片	壽喜燒肉 豬肉, 洋蔥, 芝麻	關東煮 蘿蔔, 油豆腐	季節時蔬	柴魚味噌湯 柴魚片, 豆腐, 味噌	水果	健康麵線	薯餅+牛奶	
10	二	薏仁飯 白米, 薏仁	三杯雞 雞肉, 九層塔	田園什錦 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	水果	廣東粥	銀耳桂圓湯	
11	三	紫米飯 白米, 紫米	佛跳牆 筍干, 烏蛋, 芋頭, 排骨	豆腐煲 豆腐, 蔬菜	季節時蔬	奶香南瓜湯 南瓜, 奶粉	水果	肉燥炒米粉	三明治+米漿	
12	四	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	沙嗲雞 鮮菇, 雞肉	魚香炒蛋 絞肉, 雞蛋	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄, 洋蔥	水果	饅頭+蘿蔔湯	虹彩水果	
13	五	刈包+醬燒豬排+蔬菜冬粉+季節時蔬+蔬菜粥 刈包+豬排+高麗菜, 冬粉+季節時蔬+白米, 蔬菜						乳品	白醬貝殼麵	豆沙包+麥茶
16	一	玉米飯 白米(聯米), 玉米	無錫小排 排骨, 蘿蔔	金茸黃瓜 金針菇, 大黃瓜	季節時蔬	三絲湯 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳	水果	麥片鹹粥	小蛋糕	
17	二	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	滷翅腿 翅小腿	彩絲白菜 彩椒, 大白菜	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜, 西谷米	水果	鮮蔬炒麵	金絲捲+蕃茄湯	
18	三	五穀飯 白米, 雜糧	古早味肉片 豬肉, 竹筍	芹香豆包 芹菜, 豆包	季節時蔬	海芽薑絲湯 海帶芽, 薑	水果	肉包+薏仁漿	綜合水果	

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。
水果：葡萄、柳丁、奇異果……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

食品成份看仔細 吃得安心又健康

當今市售的食品琳瑯滿目，各種香味、顏色的食物出現在賣場中都不足為奇，但為了讓食物能呈現出最佳的狀態，食品業者必須加入許多添加物。添加物的合法使用可以維持品質穩定、並具有增加香氣、風味及營養等功能，但是吃入太多添加物則會對身體健康產生危害，因此，我們在購買食品時，都應該仔細看清楚食品包裝上的成份標示，了解自己到底把那些東西吃下肚！

成分：水、砂糖、
全脂奶粉、奶精、



★食品品名≠吃進去的東西

草莓奶茶≠草莓+牛奶+茶

★食品中的成份是由量多標示至量少

所以左邊這罐草莓奶茶的

