

臺北市南港區玉成群組菜單

2017年02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
2/13	一	白米飯	香菇燉雞	茄汁甜條	季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	廣東粥	油豆腐細粉
		白米(聯米)	香菇, 雞肉	蕃茄, 甜不辣		白蘿蔔, 紅蘿蔔			
14	二	胚芽飯	鐵板豬柳	日式蒸蛋/紅絲炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	香菇麵線	彩色水果
		白米, 胚芽	豬肉, 洋蔥	雞蛋, 柴魚片/雞蛋, 紅蘿蔔		玉米, 馬鈴薯			
15	三	三穀飯	糖醋肉片	海帶三絲	季節時蔬	大滷湯	水果	蔬菜包+米漿	小燒賣*2+海芽湯
		白米, 雜糧	豬肉, 彩椒	海帶, 紅蘿蔔, 芹菜		竹筍, 紅蘿蔔, 木耳			
16	四	芝麻飯	南瓜雞丁	珍菇豆段	有機蔬菜	紅豆麥片湯	水果	義大利肉醬麵	雙色饅頭+牛奶
		白米(聯米), 芝麻	南瓜, 雞肉	鮮菇, 豆莢		紅豆, 麥片			
17	五	紫米飯	無錫小排	脆炒鮮筍	季節時蔬	紫菜鮮蔬湯	水果	蘿蔔糕+鮮瓜湯	花豆粉圓湯
		白米, 紫米	豬肉, 蘿蔔	竹筍, 紅蘿蔔, 蔬菜		紫菜, 蔬菜			
18	六	燕麥飯	咖哩豬	蝦米白菜	季節時蔬	清香筍片湯	水果	什錦米苔目	芝麻包+冬瓜茶
		白米, 燕麥	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	蝦米, 大白菜		竹筍, 大骨			
20	一	麥片飯	蔥燒豬肉	香燴蘿蔔	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	饅頭+九片湯	關東煮
		白米, 麥片	豬肉, 蔥	鮮菇, 蘿蔔		豆腐, 味噌			
21	二	薏仁飯	BBQ雞丁	日式蒸蛋/紅絲炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	南瓜蔬菜粥	薯餅+豆漿
		白米(聯米), 薏仁	雞肉, 甜椒	雞蛋, 柴魚片/雞蛋, 紅蘿蔔		綠豆, 薏仁			
22	三	小米飯	京醬肉絲	田園什錦	季節時蔬	鮮菇蔬菜湯	水果	古早味米粉湯	八寶粥
		白米, 小米	豬肉, 小黃瓜	玉米, 青豆, 紅蘿蔔		鮮菇, 蔬菜			
23	四	DIY 台式炸醬麵+台式炸醬+綜合菇菇燒+有機蔬菜+羅宋湯					乳品	水餃*2+酸辣湯	繽紛水果
蔬食日	麵條+豆干, 香菇, 洋蔥+杏鮑菇, 鮮菇, 蔬菜+有機蔬菜+蕃茄, 芹菜								
24	五	白米飯	烤雞排	彩椒干絲	季節時蔬	鮮瓜大骨湯	水果	鮮香炒麵	銀絲捲+麥茶
		白米(聯米)	雞排	彩椒, 豆干, 芝麻		鮮瓜, 大骨			
27	一	~~ 二二八連假 ~~							
28	二								

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1.5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1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

~~ 酸甜楊桃健康多 ~~

酸酸甜甜又多汁的楊桃，吃起來鮮美可口，非常解渴，但卻是小朋友討厭的水果之一，其實楊桃含有許多人體所需的營養素，除了含有葡萄糖、果糖、少量的蛋白質和脂肪外，還含有維生素A、B1、B2、C，礦物質鉀、鈣、磷、鐵等。

★補充營養

楊桃中所含的大量糖類及維生素、有機酸等，是人體生命活動的重要物質，可補充營養，增強抵抗力。

★促進消化

楊桃含有檸檬酸、蘋果酸等物質，能提高胃液的酸度，可幫助促進消化食物。

★降低血脂

楊桃能減少身體對脂肪的吸收，有降低血脂、膽固醇的作用，對高血壓、動脈硬化等心血管疾病有預防作用。

