

臺北市南港區玉成群組菜單

2017年03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
3/1	三	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	沙茶肉片 <small>肉片,木耳</small>	芋香玉米 <small>芋頭,玉米</small>	季節時蔬	鮮瓜湯 <small>鮮瓜,薑</small>	水果	筍香瘦肉粥	虹彩水果
2	四	五穀飯 <small>白米,雜糧</small>	咖哩魚 <small>魚丁,馬鈴薯</small>	茄汁豆腐 <small>蕃茄,豆腐</small>	有機蔬菜	蔥燒肉絲湯 <small>蔥,肉絲</small>	水果	慶生會	燒賣*2+巧達濃湯
3	五	紫米飯 <small>白米(聯米),紫米</small>	京醬肉絲 <small>肉絲,小黃瓜</small>	蛋酥白菜 <small>雞蛋,白菜</small>	季節時蔬	紫菜鮮蔬湯 <small>紫菜,蔬菜</small>	乳品	香菇冬粉	小蛋糕+麥茶
6	一	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	無錫小排 <small>豬肉,蘿蔔</small>	醬爆豆干 <small>豆干</small>	季節時蔬	洋芋肉片湯 <small>馬鈴薯,肉片</small>	水果	包子+南瓜湯	米糕
7	二	三色炒飯+★卡啦雞排+家常蒲瓜+有機蔬菜+蕃茄洋蔥湯 <small>紅蘿蔔,青豆,玉米粒,白米+雞排+蒲瓜,木耳+有機蔬菜+蕃茄,洋蔥</small>					乳品	蘿蔔糕+貢丸湯	綜合水果
8	三	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	蜜汁燒豬 <small>地瓜,豬肉</small>	鮮燴筍片 <small>竹筍,青蔥,蔬菜</small>	季節時蔬	豆芽三絲湯 <small>豆芽菜,蔬菜</small>	水果	香菇芋頭粥	三明治+豆漿
9	四	燕麥飯 <small>白米(聯米),燕麥</small>	紅燒雞 <small>雞肉,洋蔥</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜,豆包</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草,紅豆,薏仁</small>	水果	白醬義大利麵	薯餅+冬瓜茶
10	五	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	香菇蒸肉餅 <small>香菇,絞肉</small>	蔬菜冬粉 <small>蔬菜,冬粉</small>	季節時蔬	大滷湯 <small>紅蘿蔔,木耳,竹筍</small>	水果	牛角麵包+薏仁漿	優格
13	一	芝麻飯 <small>白米,芝麻</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉,紅蘿蔔</small>	關東煮 <small>蘿蔔,油豆腐</small>	季節時蔬	柴魚味噌湯 <small>柴魚,豆腐,味噌</small>	水果	古早味炒米粉	餐包+牛奶
14	二	芋頭飯 <small>白米(聯米),芋頭</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉,洋蔥</small>	蔬菜鮮菇煲 <small>鮮菇,蔬菜</small>	有機蔬菜	養生肉骨茶 <small>排骨,蘿蔔</small>	水果	水煎包+竹筍湯	烤地瓜+豆腐湯
15	三	五穀飯 <small>白米,雜糧</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉,蕃茄,九層塔</small>	蝦醬四季豆 <small>四季豆</small>	季節時蔬	珍珠奶茶 <small>珍珠,奶粉</small>	水果	鮮蔬粥	彩色水果
16	四	海苔飯 <small>白米(聯米),海苔粉</small>	泡菜雞丁 <small>雞肉,蔬菜</small>	豆干小炒 <small>豆干,芹菜</small>	有機蔬菜	海帶芽湯 <small>海帶芽,薑</small>	水果	麻油麵線	綠豆薏仁湯
17	五	DIY義大利麵+義式肉醬+★炸雞腿+季節時蔬+西式濃湯 <small>麵條+絞肉,紅蘿蔔,玉米粒+雞腿+季節時蔬+馬鈴薯,洋蔥</small>					乳品	銀絲捲+鮮瓜湯	馬拉糕+冬瓜茶
20	一	白米飯 <small>白米(聯米)</small>	三杯雞 <small>雞肉,杏鮑菇,九層塔</small>	金草黃瓜 <small>金針菇,黃瓜</small>	季節時蔬	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔</small>	水果	蕃茄南瓜粥	鮮蔬細粉
21	二	芝麻飯 <small>白米,芝麻</small>	蔥燒肉柳 <small>豬肉,蔥</small>	三色蒸蛋/紅絲炒蛋 <small>雞蛋,紅蘿蔔,玉米,毛豆/雞蛋,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜	鮮菇筍片湯 <small>鮮菇,竹筍</small>	水果	鍋燒烏龍	仙草蜜
22	三	小米飯 <small>白米(聯米),小米</small>	梅干扣肉 <small>梅干菜,豬肉</small>	海帶雙色 <small>海帶,紅蘿蔔</small>	季節時蔬	馬鈴薯養生湯 <small>馬鈴薯,蔬菜</small>	水果	鹹米苔目	三明治+米漿
23	四	蔬菜包+蘿蔔麵輪+三絲豆芽+有機蔬菜+麵線羹 <small>蔬菜包+蘿蔔,麵輪+豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜+有機蔬菜+麵線,竹筍,蔬菜</small>					乳品	水餃*2+鮮蔬湯	繽紛水果
24	五	薏仁飯 <small>白米,薏仁</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉,彩椒</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯,起司</small>	季節時蔬	芹香丸片湯 <small>芹菜,丸子片</small>	水果	麵包+玉米濃湯	布丁
27	一	地瓜飯 <small>白米(聯米),地瓜</small>	滷豬排 <small>豬排</small>	什錦干丁 <small>豆干,玉米,蔬菜</small>	季節時蔬	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲</small>	水果	麵線羹	關東煮
28	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	麻油雞 <small>雞肉,高麗菜</small>	三色蒸蛋/紅絲炒蛋 <small>雞蛋,紅蘿蔔,玉米,毛豆/雞蛋,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖,地瓜</small>	水果	台式鹹粥	芝麻包+果汁
29	三	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	蠔油肉片 <small>豬肉,蔬菜</small>	蒜香豆段 <small>蒜酥,豆莢</small>	季節時蔬	竹筍肉絲湯 <small>竹筍,肉絲</small>	水果	金絲捲+黑豆漿	八寶粥
30	四	白米飯 <small>白米</small>	脆皮雞丁 <small>花瓜,雞肉</small>	蔬菜豆包 <small>豆包,紅蘿蔔,蔬菜</small>	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 <small>蘿蔔,玉米</small>	乳品	什錦冬粉湯	虹彩水果
31	五	紫米飯 <small>白米(聯米),紫米</small>	粉蒸肉 <small>地瓜,豬肉</small>	塔香寬粉 <small>九層塔,寬粉</small>	季節時蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜,洋蔥</small>	水果	義大利肉醬麵	小餅乾+護眼飲

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

認識廚餘回收

*什麼是廚餘？

廚餘泛指果皮、葉菜等殘渣，甚至茶葉、瓜子殼、中藥等可被微生物分解之有機物都可算是廚餘。在早期，人們拿廚餘作為農作物的有機肥料，是一種再利用的方式。

*廚餘回收的目的：

目的是希望達到垃圾減量及善用自然資源。根據統計，在人們每天所產出的垃圾當中，含有35%的廚餘，若不另外分類，將造成浪費及垃圾處理的困擾。

*廚餘及垃圾分類：

- ▶ 廚餘：吃剩的飯菜、骨頭、果皮 → 請統一倒入吃剩的菜盆內
- ▶ 垃圾：衛生紙、塑膠袋 → 請丟入班級垃圾桶內



隨手做分類，讓我們的環境更美好！