

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2017年04月份

### 南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	Ca(mg)	
4/3	一	~~ 兒童節及民族掃墓節連假 ~~													
4	二	~~ 兒童節及民族掃墓節連假 ~~													
5	三	白米飯 白米(聯米)	京醬肉柳 豬肉, 馬鈴薯	關東煮 蘿蔔, 油豆腐	季節時蔬	金菇紫菜湯 金針菇, 紫菜				芋香肉末粥				小餅乾 枸杞桂圓茶	
6	四	雞肉絲飯+滷豬排+脆炒鮮筍+有機蔬菜+雙色蘿蔔湯 白米, 雞肉+豬排+竹筍, 蔬菜+有機蔬菜+紅蘿蔔, 白蘿蔔								乳品	慶生會				綜合水果
7	五	五穀飯 白米(聯米), 雜糧	照燒雞丁 雞丁, 紅蘿蔔	家常豆腐 豆腐, 蔥	季節時蔬	鮮瓜大骨湯 鮮瓜, 排骨				水果	鮮蔬炒麵			小蛋糕	
10	一	麥片飯 白米(聯米), 麥片	地瓜燒肉 地瓜, 豬肉	蔬菜粉絲 蔬菜, 冬粉	季節時蔬	柴魚味噌湯 柴魚, 豆腐				水果	麵線羹			薯餅+玉米濃湯	
11	二	~~ 校外教學停餐 ~~													
12	三	白米飯 白米	岩燒雞丁 雞肉, 彩椒	什錦鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜	季節時蔬	清香竹筍湯 竹筍, 蔬菜				水果	養生粥			三明治+果汁	
13	四	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	瓜仔蒸肉 豬肉, 脆瓜	芹香干片 芹菜, 豆干	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔				水果	饅頭+蕃茄湯			綠豆麥片湯	
14	五	薏仁飯 白米, 薏仁	南洋咖哩雞 雞肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	牛蒡海帶 牛蒡, 海帶	季節時蔬	白片肉絲湯 大白菜, 肉絲				水果	烏龍湯麵			玉兔包+薏仁漿	
17	一	白米飯 白米	壽喜燒肉 豬肉, 蔬菜	田園玉米 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節時蔬	薑絲冬瓜湯 薑, 冬瓜				水果	台式鹹粥			關東煮	
18	二	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	★炸魚條 魚條	三色蒸蛋/洋葱炒蛋 蛋, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/蛋, 洋葱, 紅蘿蔔	有機蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖, 山粉圓				水果	油腐冬粉湯			豆沙包+麥茶	
19	三	玉米飯 白米, 玉米	莎莎雞 雞丁, 洋葱	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜	季節時蔬	蘿蔔丸片湯 蘿蔔, 丸子片				水果	燒賣*2+豆漿			繽紛水果	
20	四	紫米飯 白米(聯米), 紫米	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉	焗烤白菜 大白菜, 起司	有機蔬菜	三絲湯 紅蘿蔔, 木耳, 蔬菜				水果	奶香白醬麵			八寶粥	
21	五	※鮮蔬粥+銀絲捲+香滷鮮菇+蕃茄豆腐+季節時蔬 白米, 紅蘿蔔, 蔬菜+銀絲捲+蘿蔔, 鮮菇+蕃茄, 豆腐+季節時蔬								乳品	牛角麵包+米漿			優格	
24	一	芝麻飯 白米, 芝麻	蔥燒肉絲 蔥, 肉絲	鮮瓜雙色 鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔	季節時蔬	紫菜豆腐湯 紫菜, 豆腐				水果	水餃*2+南瓜湯			餐包+牛奶	
25	二	麥片飯 白米(聯米), 麥片	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯, 豬肉	三色蒸蛋/洋葱炒蛋 蛋, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/蛋, 洋葱, 紅蘿蔔	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 芹菜				水果	地瓜粥			銀耳桂圓湯	
26	三	五穀飯 白米, 雜糧	塔香三杯雞 雞肉, 九層塔	鮮蔬麵腸 麵腸, 蔬菜	季節時蔬	大滷湯 紅蘿蔔, 木耳, 竹筍				水果	水煎包+黑豆漿			虹彩水果	
27	四	白米飯 白米	蜜汁雞腿 雞腿	紅絲花椰 紅蘿蔔, 花椰菜	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆				水果	咖哩米粉			饅頭+果汁	
28	五	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	打拋豬 絞肉, 蕃茄	紅燒油豆腐 油豆腐, 木耳	季節時蔬	洋芋排骨湯 馬鈴薯, 排骨				乳品	肉絲湯麵			布丁	

\*季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。

\*水果：西瓜、小蕃茄、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

※4/21(五) 當天記得帶較大的碗以便盛裝鮮蔬

### 食品添加物是什麼？

食品添加物是指在食品之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存等過程中用以著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質。



### 食品添加物的使用目的：

1. 用來改善食品之風味與外觀：例如添加色素、香料、調味料等可以改善食品的風味與色澤，也有助於開發新產品。
2. 幫助縮短製作時間：如製作蛋糕時，加入膨脹劑可以縮短攪拌、發酵的時間。



3. **提高保存性**：例如製作香腸、火腿時，添加硝酸鹽、亞硝酸鹽，不僅可以保持肉色鮮紅，重要的是可以防止肉毒桿菌滋生。
4. **減少熱量**：對於肥胖、糖尿病或是需要限制熱量的患者，人工甜味劑可以給予食物甜味並減少食品的熱量。
5. **保持或提高營養價值**：在食品加工過程中額外添加或補充某些營養成分，如嬰兒配方奶中添加鐵等，以增加營養價值。