

臺北市南港區玉成群組菜單

2017年05月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
5/1	一	白米飯 白米(聯米)	蔬菜燒肉 時蔬, 豬肉	芽菜干絲 豆芽菜, 豆干	季節時蔬 金菇什錦湯 金針菇, 紅蘿蔔, 蔬菜	水果	肉鬆稀飯	鮮蔬細粉	
2	二	炸醬麵DIY+台式肉醬+★卡拉雜排+有機蔬菜+薑絲蘿蔔湯 麵條+絞肉, 洋蔥, 豆干+雞排+有機蔬菜+蘿蔔, 薑					乳品	香蔥捲+九片湯	綜合水果
3	三	薏仁飯 白米, 薏仁	白醬鮮菇雞 鮮菇, 雞肉	芹香海帶 芹菜, 海帶	季節時蔬 藥燉排骨湯 排骨, 枸杞	水果	米苔目鹹湯	三明治+鮮奶	
4	四	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	粉蒸肉 豬肉, 地瓜	蠔油燜竹筍 竹筍, 蔬菜	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	水果	慶生會	綠豆粉圓湯	
5	五	紫米飯 白米, 紫米	果粒雞丁 雞丁, 鳳梨, 彩椒	野菇豆腐 鮮菇, 豆腐	季節時蔬 鮮蔬米粉湯 米粉, 蔬菜	水果	蘿蔔糕+米漿	豆沙包+麥茶	
8	一	麥片飯 白米, 麥片	洋蔥豬柳 豬肉, 洋蔥	蔬菜冬粉 蔬菜, 冬粉	季節時蔬 關東煮 蘿蔔, 油豆腐	水果	米糕	烤地瓜+鮮瓜湯	
9	二	白米飯 白米(聯米)	糖醋雞丁 雞肉, 甜椒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜 大滷湯 木耳, 紅蘿蔔, 竹筍	水果	芋頭粥	檸檬愛玉湯	
10	三	玉米飯 白米, 玉米	匈牙利燉肉 豬肉, 蔬菜	木耳蒲瓜 木耳, 蒲瓜	季節時蔬 海芽豆腐湯 海帶芽, 豆腐	水果	餛飩湯麵	彩色水果	
11	四	五穀飯 白米, 雜糧	香菇蒸肉餅 香菇, 絞肉	紅絲花椰 紅蘿蔔, 花椰菜	有機蔬菜 綠豆麥片湯 綠豆, 麥片	水果	饅頭+蔬菜湯	雞塊+豆漿	
12	五	和風蔬菜炒飯+五香滷蛋+彩絲鮮菇+季節時蔬+紫菜湯 白米(聯米), 玉米粒, 紅蘿蔔, 蔬菜, 香鬆+雞蛋+彩椒, 鮮菇+季節時蔬+紫菜, 蔬菜					乳品	馬拉糕+果汁	南瓜炒米粉
15	一	白米飯 白米	沙茶肉片 豬肉, 木耳	香燴蘿蔔 鮮菇, 蘿蔔	季節時蔬 柴魚豆腐湯 柴魚片, 豆腐	水果	水餃*2+大滷湯	布丁	
16	二	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	打拋豬 豬肉, 蕃茄, 九層塔	家常油豆腐 油豆腐, 蔥	有機蔬菜 紅豆西米露 紅豆, 西谷米	水果	白醬菇麵	薯餅+玉米湯	
17	三	芝麻飯 白米, 芝麻	照燒雞丁 雞肉, 紅蘿蔔	麵筋白菜 麵筋, 白菜	季節時蔬 鮮瓜薑絲湯 鮮瓜, 薑	水果	香肉包+薏仁漿	繽紛水果	
18	四	薏仁飯 白米(聯米), 薏仁	紅燒肉排 豬排	三色炒蛋 雞蛋, 青豆, 紅蘿蔔, 玉米粒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍, 蔬菜	水果	什錦海芽粥	黑糖米苔目	
19	五	胚芽飯 白米, 胚芽	泰式酸甜雞 雞肉, 洋蔥	豆芽海帶絲 豆芽菜, 海帶	季節時蔬 鮮菇蔬菜湯 鮮菇, 蔬菜	乳品	古早味冬粉湯	小西點+冬瓜茶	
22	一	芝麻飯 白米(聯米), 芝麻	鐵板豬柳 豬肉, 蔬菜	芋香玉米 芋頭, 玉米, 毛豆	季節時蔬 白菜三絲湯 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	水果	水煎包+豆漿	麵線羹	
23	二	白米飯 白米	咖哩魚 魚丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	客家小炒 豆干, 芹菜	有機蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔, 排骨	水果	味噌拉麵	紅豆紫米奶	
24	三	紫米飯 白米(聯米), 紫米	梅汁豬肉 豬肉, 甜椒	鮮瓜雙燴 鮮瓜, 木耳, 蔬菜	季節時蔬 海帶黃芽湯 海帶芽, 豆芽菜	水果	銀絲捲+羅宋湯	三明治+鮮奶	
25	四	DIY 紅醬義大利麵+義式肉醬+烤雞腿+有機蔬菜+巧達濃湯 麵條+絞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥+雞腿+有機蔬菜+馬鈴薯, 奶粉					乳品	蔬菜鹹粥	虹彩水果
26	五	麥片飯 白米, 麥片	蠔油燒雞 雞丁, 地瓜	什錦鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔, 青蔥	季節時蔬 蔬菜肉絲湯 蔬菜, 肉絲	水果	小粽子	小麵包+果汁	
29	一	~~ 端午節調整放假 ~~							
30	二	~~ 端午節放假 ~~							
31	三	白米飯 白米	洋蔥肉片 豬肉, 洋蔥	紅燒豆包 豆包, 芹菜	季節時蔬 養生大骨湯 馬鈴薯, 排骨	水果	綜合米粉湯	柴魚關東煮	

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

健康生活一起來

隨著現今國人生活水準的提高、飲食西洋化，人們由早期的營養不良，演變成現在的營養過剩，現今有許多疾病和肥胖都有相當大的相關性，為了追求身體的健康，人們可以透過以下方法來幫助控制體重。

1. 均衡攝取各類食物。
2. 三餐以全穀根莖類為主食。
3. 多選用高纖維食物。
4. 少油、少糖、少鹽的飲食原則。
5. 多喝白開水。
6. 適度運動，幫助增加基礎代謝率。

