

臺北市南港區玉成群組菜單

2017年06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	
6/1	四	三穀飯 白米(聯米), 雜糧	滷豬排 豬排	蔬菜洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑	水果	慶生會	雞塊+麥茶	
2	五	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜香豬肉 豬肉, 地瓜, 白芝麻	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔	乳品	小餐包+玉米濃湯	綜合水果	
3	六	胚芽飯 白米(聯米), 胚芽	白醬南瓜雞 雞肉, 南瓜	三杯油豆腐 油豆腐, 九層塔	季節時蔬	金菇紫菜湯 金針菇, 紫菜	水果	小饅頭+紅豆湯	玉兔包+米漿	
5	一	地瓜飯 白米, 地瓜	沙茶豬肉絲 豆干, 豬肉	時瓜雙色 鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳	季節時蔬	義式蕃茄湯 蕃茄, 洋蔥	水果	麵線羹	小燒賣*2+蔬菜湯	
6	二	DIY炸醬麵+台式炸醬+滷雞腿+有機蔬菜+三絲湯 麵條+絞肉, 豆干, 香菇, 洋蔥+雞腿+有機蔬菜+紅蘿蔔, 木耳, 蔬菜						乳品	蘿蔔糕+大滷湯	彩色水果
7	三	麥片飯 白米(聯米), 麥片	普羅旺斯燉雞 雞肉, 蕃茄	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔	季節時蔬	海芽蔬菜湯 海帶芽, 蔬菜	水果	肉燥拌麵	三明治+果汁	
8	四	白米飯 白米	咖哩魚 魚丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	綜合滷味 豆干, 海帶, 蘿蔔	有機蔬菜	綜合花豆湯 綠豆, 花豆	水果	饅頭+豆漿	古早味米粉湯	
9	五	紫米飯 白米(聯米), 紫米	脆瓜雞丁 脆瓜, 雞肉	鮮燴筍片 竹筍, 木耳	季節時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔, 排骨	水果	薏仁養生粥	奶皇包+鮮奶	
12	一	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉, 蕃茄, 九層塔	鍋燒白菜 豆包, 白菜	季節時蔬	蘿蔔油豆腐湯 蘿蔔, 油豆腐	水果	南瓜炒米粉	小餅乾+綠豆湯	
13	二	燕麥飯 白米(聯米), 燕麥	照燒雞丁 雞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥	木耳炒蛋 木耳, 雞蛋	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	玉米湯餃	銀絲捲+鮮奶	
14	三	三穀飯 白米(聯米), 雜糧	京都排骨 豬肉, 甜椒	蒜香敏豆 蒜酥, 敏豆	季節時蔬	鮮菇黃瓜湯 鮮菇, 黃瓜	水果	鍋燒烏龍	繽紛水果	
15	四	薏仁飯 白米, 薏仁	古早味焢肉 竹筍, 豬肉	蔥燒豆腐 青蔥, 豆腐	有機蔬菜	芹香米粉湯 芹菜, 蝦米, 米粉	水果	田園蔬菜粥	烤地瓜+豆腐湯	
16	五	DIY義大利麵+鮮菇紅醬+★炸雞腿+季節時蔬+南瓜濃湯 義大利麵+鮮菇, 紅蘿蔔, 蕃茄+雞腿+季節時蔬+南瓜, 洋蔥						乳品	筍香包+紫菜湯	小餅乾+薏仁漿
19	一	麥片飯 白米(聯米), 麥片	洋蔥豬柳 洋蔥, 豬肉	白醬馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆	季節時蔬	大滷湯 竹筍, 木耳, 蔬菜	水果	鮮蔬麵線	薯餅+果汁	
20	二	胚芽飯 白米, 胚芽	★炸魚條 柳葉魚條*2	鮮燴白菜 大白菜, 木耳	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	水果	水煎包+海芽湯	綠豆粉圓湯	
21	三	小米飯 白米, 小米	日式雞丁 雞肉, 紅蘿蔔	豆干海帶絲 豆干, 海帶	季節時蔬	鮮筍湯 竹筍, 薑絲	水果	咖哩炒麵	三明治+麥茶	
22	四	白米飯 白米	梅干蒸肉 梅干菜, 豬肉	蝦米蒲瓜 蒲瓜, 蝦米	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	乳品	台式鹹粥	虹彩水果	
23	五	畢業典禮停餐								
26	一	白米飯 白米	椰香燉肉 豬肉, 紅蘿蔔	田園什錦 玉米粒, 馬鈴薯, 毛豆	季節時蔬	藥燉排骨湯 蘿蔔, 排骨	水果	義大利白醬麵	日式關東煮	
27	二	玉米飯 白米(聯米), 玉米粒	蠔油肉片 豬肉, 豆芽菜	蔥香筍絲 青蔥, 竹筍	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭, 西谷米	水果	金絲捲+黑豆漿	時蔬細粉	
28	三	三穀飯 白米, 雜糧	塔香三杯雞 雞肉, 九層塔	酸甜豆包 蕃茄, 豆包	季節時蔬	蔬菜肉絲湯 蔬菜, 豬肉絲	水果	香菇瘦肉粥	黑糖米苔目	
29	四	什錦炊飯+QQ滷蛋+咖哩蔬菜+有機蔬菜+紫菜豆腐湯 鮮菇, 紅蘿蔔, 白米(聯米)+雞蛋+馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蔬菜+有機蔬菜+紫菜, 豆腐						乳品	炸醬麵	綜合水果
30	五	早點心：小餅乾+果汁								

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。
水果：西瓜、小蕃茄、香吉士……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

食物之「4章1Q」

隨著近年來之食品安全事件層出不窮，政府為對農產品進行食安之把關，因此推動了4章1Q之政策，讓食材之供應來源都可以被追蹤，藉此提升「食」的安全。

4章1Q指的就是食材必須採用CAS有機農產品、產銷履歷農產品、CAS台灣優良農產品、吉園圃安全蔬果等4個標章，以及農產追溯條碼(通稱QR-CODE)農產品，以期能達到在地栽種、在地消費，並確保食材之安全性！



臺灣農產生產追溯



010100001