

臺北市南港區玉成群組菜單

2017年08-09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	
8/30	三	白米飯 白米	壽喜燒 豬肉, 洋葱	青蔥鮮筍 青蔥, 竹筍	季節時蔬	關東煮 油豆腐, 蘿蔔	水果	饅頭+豆漿	小餅乾+綠豆湯	
31	四	胚芽飯 白米, 胚芽	香菇燉雞 香菇, 雞肉	客家小炒 豆干, 芹菜	季節時蔬	山藥湯 山藥, 薑	水果	什錦鮮蔬粥	玉米湯餃	
9/1	五	薏仁飯 白米, 薏仁	京醬肉絲 豬肉絲, 小黃瓜	鮮瓜燴雙片 鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳	季節時蔬	菇菇蔬菜湯 鮮菇, 蔬菜	水果	鍋燒意麵	布丁	
4	一	芝麻飯 白米, 芝麻	匈牙利燉肉 豬肉, 蕃茄	時蔬炒冬粉 蔬菜, 冬粉	季節時蔬	豆芽肉絲湯 豆芽菜, 豬肉絲	水果	肉鬆粥	香蔥捲+海芽湯	
5	二	燕麥飯 白米(有機米), 燕麥	咖哩魚 魚丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	哨子豆腐 絞肉, 豆腐, 蔥	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜	水果	香肉包+鮮奶	甜八寶	
6	三	紫米飯 白米, 紫米	無錫小排 豬肉, 蘿蔔	洋芋三色 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆	季節時蔬	大滷湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜	水果	慶生會	綜合水果	
7	四	白米飯 白米	紅燒雞 雞肉, 蔬菜	茄汁甜條 蕃茄, 甜不辣	季節時蔬	金菇什錦湯 金針菇, 蔬菜	水果	蘿蔔糕+蔬菜湯	烤地瓜+豆腐湯	
8	五	薏仁飯 白米, 薏仁	滷翅腿 翅腿	家常炒蛋 青蔥, 雞蛋	季節時蔬	珍珠奶茶 粉圓, 奶粉	乳品	鮮炒米粉	玉兔包+冬瓜茶	
11	一	白米飯 白米	蠔油肉片 豬肉, 木耳	咖哩豆包 豆包, 蔬菜	季節時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	水果	黑糖饅頭+九片湯	什錦細粉	
12	二	時蔬炊飯+QQ蛋蛋+蘿蔔鮮菇+有機蔬菜+蔬菜味噌湯 白米(有機米), 蔬菜+雞蛋+紅蘿蔔, 鮮菇+有機蔬菜+高麗菜, 味噌						乳品	餛飩湯麵	彩色水果
13	三	三穀飯 白米, 雜糧	韓式雞丁 大白菜, 雞肉	牛蒡海絲 牛蒡絲, 海帶絲	季節時蔬	冬瓜湯 冬瓜, 薑	水果	麥片瘦肉粥	冰糖銀耳湯	
14	四	麥片飯 白米, 麥片	打拋豬 豬肉, 九層塔	雙花花椰 花椰菜	季節時蔬	西米露甜湯 紅豆, 西谷米	水果	水煎包+米漿	燒賣*2+蘿蔔湯	
15	五	芝麻飯 白米, 芝麻	★炸魚排 魚排	醬燒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔	季節時蔬	如意豆芽湯 黃豆芽, 木耳絲	水果	蕃茄肉醬麵	小餅乾+果汁	
18	一	地瓜飯 白米, 地瓜	沙茶豬柳 豬肉絲, 洋葱, 金針菇	玉米什錦 玉米粒, 毛豆, 蔬菜	季節時蔬	米粉湯 米粉, 芹菜	水果	什錦炒麵	柴魚關東煮	
19	二	白米飯 白米(有機米)	南洋咖哩雞 雞肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	茼蒿燴黃瓜 茼蒿, 大黃瓜	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 芹菜	水果	筍香包+黑豆漿	紅豆紫米奶	
20	三	胚芽飯 白米, 胚芽	照燒豬肉 豬肉, 洋葱	蔥燒豆腐 青蔥, 豆腐	季節時蔬	竹筍肉片湯 竹筍, 肉片	水果	麵線羹	三明治+麥茶	
21	四	DIY肉燥乾拌麵+香菇肉燥+★炸雞排+季節時蔬+田園蔬菜湯 麵條+香菇, 絞肉+雞排+季節時蔬+高麗菜, 蔬菜						乳品	瓜瓜稀飯	繽紛水果
22	五	燕麥飯 白米, 燕麥	三杯雞 雞肉, 九層塔	鮮炒冬粉 絞肉, 高麗菜, 冬粉	季節時蔬	山藥養生湯 山藥, 薑	水果	銀絲捲+薏仁漿	牛角麵包+冬瓜茶	
25	一	白米飯 白米	野菇肉片 豬肉片, 金針菇, 洋葱	芽菜雙色 豆芽菜, 紅蘿蔔	季節時蔬	鮮蔬豆腐湯 蔬菜, 豆腐	水果	小餐包+玉米濃湯	炒米粉	
26	二	芝麻飯 白米(有機米), 芝麻	味噌雞 雞肉, 蘿蔔	洋蔥豆包 洋蔥, 豆包	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜, 排骨	水果	炸醬麵	水餃*2+紫菜湯	
27	三	小米飯 白米, 小米	豆豉肉絲 豆豉, 豬肉絲	蔬菜洋芋 蔬菜, 馬鈴薯	季節時蔬	油腐粉絲湯 油豆腐, 冬粉	水果	金絲捲+豆漿	芋圓地瓜湯	
28	四	紫米飯 白米, 紫米	粉蒸小排 地瓜, 豬肉	珍菇滑蛋 金針菇, 雞蛋	季節時蔬	淡水魚丸湯 魚丸片, 芹菜	水果	米苔目鹹湯	小饅頭+果汁	
29	五	什錦炒飯+五香雞腿+茼蒿花椰+季節時蔬+綠豆甜湯 白米, 紅蘿蔔, 蔬菜+雞腿+茼蒿, 花椰菜+季節時蔬+綠豆						乳品	南瓜豆腐粥	彩虹水果
30	六	五穀飯 白米, 雜糧	茄汁雞丁 雞肉, 蕃茄	綜合滷味 鮮菇, 豆干	季節時蔬	三絲湯 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳	水果	白醬義大利麵	小雞塊+麥茶	

季節時蔬：油菜、青江菜、小白菜……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

諾羅病毒知多少?

◎ 什麼是諾羅病毒 (Norovirus) ?

諾羅病毒是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒。

◎ 感染諾羅病毒的症狀有那些?

症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。潛伏期一般為24至48小時，感染後症狀通常會持續 1 至 2 天，之後就會逐漸痊癒。

◎ 如何避免感染諾羅病毒?

(一) 注意個人衛生，吃東西前、上廁所後，皆要以肥皂或洗手乳正確洗手。

(二) 避免生吃，尤其是貝類水產品應徹底煮熟再食用；與他人一起吃飯時應使用公筷母匙。

(三) 出入公共場所時，應戴口罩以避免飛沫傳染。

