

臺北市南港區玉成群組菜單

2017年10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
10/2	一	麥片飯 白米, 麥片	義式香料雞 雞肉, 洋蔥	田園蔬菜 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆	季節時蔬	洋芋肉片湯 馬鈴薯, 肉片	水果	饅頭+米漿	綠豆薏仁湯
3	二	胚芽飯 白米(有機米), 胚芽	蔥燒豬肉絲 蔥, 豬肉絲	茼蒿鮮瓜 茼蒿, 鮮瓜	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	鮮香炒麵	小月餅+麥茶
4	三	~~中秋節放假~~							
5	四	DIY義大利麵+義式肉醬+★炸魚條+季節時蔬+玉米濃湯 麵條+絞肉, 紅蘿蔔, 蕃茄+魚條+季節時蔬+玉米粒, 馬鈴薯					乳品	慶生會	綜合水果
6	五	白米飯 白米	BBQ雞丁 雞丁, 蔬菜	肉燥冬粉 絞肉, 冬粉, 紅蘿蔔	季節時蔬	菇菇蔬菜湯 鮮菇, 蔬菜	水果	芋頭瘦肉粥	玉兔包+冬瓜茶
9	一	~~國慶連假~~							
10	二	~~國慶連假~~							
11	三	白米飯 白米	麻油肉片 豬肉片, 高麗菜	野菜燴豆腐 豆腐, 香菇, 紅蘿蔔	季節時蔬	羅宋湯 蕃茄, 芹菜	水果	地瓜肉鬆粥	彩色水果
12	四	薏仁飯 白米(有機米), 薏仁	咖哩魚 魚丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	三杯豆包 豆包, 九層塔	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽, 蔬菜	水果	蔬菜冬粉湯	油腐蘿蔔湯
13	五	紫米飯 白米, 紫米	筍焗扣肉 竹筍, 豬肉	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄	季節時蔬	米苔目鹹湯 米苔目, 芹菜	乳品	銀絲捲+蔬菜湯	薯餅+果汁
16	一	芝麻飯 白米, 芝麻	南瓜排骨 南瓜, 豬肉	黃瓜雙色 黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	季節時蔬	紫菜豆腐湯 紫菜, 豆腐	水果	茄汁捲捲麵	紅豆麥片湯
17	二	上海菜飯+滷豬排+蘿蔔鮮菇+有機蔬菜+大滷湯 白米(有機米), 蔬菜+豬排+蘿蔔, 鮮菇+有機蔬菜+蔬菜, 木耳, 紅蘿蔔					乳品	菜包+蘿蔔湯	繽紛水果
18	三	白米飯 白米	孜然雞丁 雞肉, 杏鮑菇	腐皮豆芽菜 豆腐皮, 豆芽菜	季節時蔬	九片湯 九子片, 芹菜	水果	什錦稀飯	三明治+麥茶
19	四	燕麥飯 白米, 燕麥	黑胡椒豬柳 豬肉絲, 金針菇	豉汁豆干丁 豆豉, 豆干	季節時蔬	玉米排骨湯 玉米, 排骨	水果	麵線羹	黑糖米苔目
20	五	麥片飯 白米, 麥片	味噌雞丁 洋蔥, 雞肉	芝麻海帶絲 芝麻, 海帶	季節時蔬	芋香甜湯 芋頭, 地瓜	水果	南瓜米粉	小餐包+冬瓜茶
23	一	白米飯 白米	照燒薄肉片 豬肉片, 紅蘿蔔	香芹甜不辣 芹菜, 甜不辣	季節時蔬	蔬菜蕃茄湯 蔬菜, 蕃茄	水果	玉米湯餃	雞塊+薏仁漿
24	二	芝麻飯 白米(有機米), 芝麻	脆瓜雞丁 脆瓜, 雞肉, 香菇	青蔥炒蛋 青蔥, 雞蛋	有機蔬菜	關東煮 油豆腐, 蘿蔔	水果	肉包+鮮奶	八寶粥
25	三	胚芽飯 白米, 胚芽	蜜汁燒豬 地瓜, 豬肉	客家小炒 芹菜, 豆干	季節時蔬	椰香咖哩湯 紅蘿蔔, 馬鈴薯	水果	什錦米苔目	彩虹水果
26	四	三穀飯 白米, 雜糧	★椒鹽雞腿 雞腿	雙色花椰 花椰菜	季節時蔬	綠豆湯 綠豆	水果	麵包+豆漿	燒賣*2+鮮瓜湯
27	五	DIY拌麵+瓜子素醬+鮮燴珍菇+季節時蔬+南瓜湯 麵條+脆瓜, 豆干+鮮菇, 蔬菜+季節時蔬+南瓜, 馬鈴薯					乳品	海芽粥	小餅乾+果汁
30	一	玉米飯 白米, 玉米	香干豬柳條 豆干, 豬肉絲	韓式拌冬粉 冬粉, 洋蔥, 紅蘿蔔	季節時蔬	藥燉排骨湯 排骨, 時蔬	水果	蔥花捲+紫菜湯	油腐細粉
31	二	薏仁飯 白米(有機米), 薏仁	咖哩肉 豬肉, 紅蘿蔔	什錦鮮瓜 蔬菜, 鮮瓜	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚片, 豆腐, 味噌	水果	蘿蔔糕+貢丸湯	芝麻包+麥茶

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

水果中的隱形惡魔 — 好吃的水果乾

水果乾由水果製作而成，鹹鹹甜甜的很好吃，因此很多人就毫無節制狂吃下肚，但其實水果乾的熱量也不低！

水果乾是經由新鮮水果經過加工處理而成的，許多營養素都會受到破壞，並且還會額外添加砂糖或其他食品添加物，不僅熱量高，還可能吃進對身體沒有好處的物質，所以絕對不可以把水果乾當作新鮮水果食用！

