

臺北市南港區玉成群組菜單

2017年11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	
11/1	三	紫米飯 白米, 紫米	塔香三杯雞 九層塔, 雞肉	豆段鮮蔬 豆段, 蔬菜	季節時蔬	薑絲紫菜湯 薑, 紫菜	水果	慶生會	花豆粉圓湯	
2	四	白米飯 白米	粉蒸排骨 豬肉, 地瓜	家常豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 蔬菜	季節時蔬	芹香蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔	乳品	廣東粥	綜合水果	
3	五	燕麥飯 白米, 燕麥	五香雞排 雞排	肉絲銀芽 豬肉絲, 豆芽菜	季節時蔬	玉米蔬菜湯 玉米, 高麗菜, 紅蘿蔔	水果	炸醬麵	饅頭+牛奶	
6	一	白米飯 白米	泰式打拋豬 絞肉, 蕃茄, 九層塔	芹香豆干 芹菜, 豆干	季節時蔬	鮮菇洋芋湯 鮮菇, 馬鈴薯	水果	蔬菜包+米漿	麥片甜粥	
7	二	玉米炒飯+★◎酥炸魚塊+◎奶香洋芋+有機蔬菜+關東煮 白米(有機米), 玉米粒, 蔬菜+魚塊+馬鈴薯, 紅蘿蔔+有機蔬菜+蘿蔔, 油豆腐						乳品	麻油麵線	彩色水果
8	三	麥片飯 白米, 麥片	日式雞肉丼 雞肉, 蔬菜	蘿蔔鮮蔬 蘿蔔, 鮮蔬	季節時蔬	羅宋湯 蕃茄, 芹菜, 洋葱	水果	米糕	雞塊+冬瓜茶	
9	四	◎芝麻飯 白米, 芝麻	洋葱嫩豬排 洋葱, 豬排	鮮瓜雙色 鮮瓜, 木耳, 蔬菜	季節時蔬	蔬菜肉片湯 蔬菜, 豬肉	水果	古早味鹹粥	銀絲捲+豆漿	
10	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	蠔油雞 雞肉, 蔬菜	肉燥油豆腐 絞肉, 油豆腐	季節時蔬	冰糖銀耳湯 白木耳, 冰糖, 枸杞	水果	餐包+玉米湯	布丁	
13	一	◎芝麻飯 白米, 芝麻	咖哩肉片 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	田園玉米 玉米粒, 豆乾, 蔬菜	季節時蔬	蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐	水果	牛角麵包+薏仁漿	綜合冬粉湯	
14	二	五穀飯 白米(有機米), 雜糧	韓式肉絲 豬肉, 黃豆芽	◎魚板蒸蛋/蕃茄炒蛋 魚板, 雞蛋/蕃茄, 雞蛋	有機蔬菜	養生藥膳湯 馬鈴薯, 山藥	水果	香菇芋頭粥	小燒賣*2+海芽湯	
15	三	白米飯 白米	醬爆雞 雞肉, 小黃瓜	蔬菜冬粉 冬粉, 高麗菜	季節時蔬	豆芽時蔬湯 豆芽菜, 蔬菜	水果	白醬義大利麵	三明治+果汁	
16	四	薏仁飯 白米, 薏仁	筍筒扣肉 竹筍, 豬肉	◎海鮮什錦 魷魚, 蝦仁, 芹菜, 蔬菜	季節時蔬	綜合仙草湯 仙草, 綠豆, 花生	水果	咖哩米粉湯	八寶粥	
17	五	DIY義大利麵+茄汁麵醬+★炸薯條+季節時蔬+◎玉米濃湯 麵條+蕃茄, 紅蘿蔔+薯條+季節時蔬+馬鈴薯, 洋葱						乳品	水餃*2+蘿蔔湯	繽紛水果
20	一	白米飯 白米	匈牙利燉肉 豬肉, 蕃茄	蔥燒豆腐 青蔥, 豆腐	季節時蔬	洋葱蔬菜湯 洋葱, 蔬菜	水果	饅頭+餛飩湯	麵線羹	
21	二	紫米飯 白米(有機米), 紫米	沙茶雞 雞肉, 木耳	胡椒洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	◎海芽味噌湯 海帶芽, 小魚	水果	筍香肉末粥	馬拉糕+麥茶	
22	三	燕麥飯 白米, 燕麥	橙汁排骨 豬肉, 甜椒	雙色海結 海帶結, 豆干結	季節時蔬	大滷湯 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳	水果	洋葱肉絲燴麵	綠豆湯	
23	四	麥片飯 白米, 麥片	照燒雞丁 雞肉, 洋葱	黃瓜玉米 小黃瓜, 玉米	季節時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔, 排骨	水果	蘿蔔糕+鮮瓜湯	烤地瓜+黑豆漿	
24	五	◎芝麻飯 白米, 芝麻	◎蔥香魚片 蔥, 魚片	腐香豆芽 豆腐皮, 豆芽菜	季節時蔬	◎米粉湯 芹菜, 米粉, 蝦米	乳品	鮮蔬湯麵	彩虹水果	
27	一	園遊會補假								
28	二	胚芽飯 白米(有機米), 胚芽米	◎咖哩魚 魚丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	◎魚板蒸蛋/蕃茄炒蛋 魚板, 雞蛋/蕃茄, 雞蛋	有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	水果	客家米苔目	薯餅+冬瓜茶	
29	三	小米飯 白米, 小米	麻油燒雞 雞丁, 高麗菜	香芹豆包 芹菜, 豆包	季節時蔬	義式蔬菜湯 蔬菜, 蕃茄	水果	蔥花捲+南瓜湯	關東煮	
30	四	DIY肉燥乾飯條+台式肉燥+滷雞腿+季節時蔬+洋芋蘿蔔湯 飯條+絞肉, 香菇+雞腿+季節時蔬+馬鈴薯, 蘿蔔						乳品	什錦蔬菜粥	綜合水果

季節時蔬：白菜、油菜、青菜、青江菜……等。

水果：西瓜、小蕃茄、香吉士……等。

★：表示為油炸。

◎：表示含有過敏原食材(花生、牛奶、蛋、海鮮及其製品)，請過敏者特別留意！

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

禽流感我不怕

- * 「禽流感」為禽鳥流行性感冒之簡稱，其病毒來源為禽流感病毒。
- * 禽流感的傳染途徑：主要經由接觸被感染的禽畜或其糞便，也可能因接觸或吸入帶有禽流感病毒之塵土而被感染。
- * 禽流感的症狀：人類的感染後的症狀為發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉酸痛、結膜炎等類似流行感冒的症狀。
- * 如何預防禽流感：
 - 記得要勤洗手、吃熟食，盡量別靠近、接觸及餵食候鳥及一般禽鳥，並懂得均衡飲食及適當運動，保持良好的抵抗力，便能預防禽流感病毒的感染喔！

