

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2017年12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
12/1	五	三穀飯 <small>白米, 雞糧</small>	香菇雞丁 <small>鮮菇, 雞肉</small>	哨子豆腐 <small>絞肉, 豆腐</small>	季節時蔬	關東煮 <small>蘿蔔, 油豆腐</small>	水果	肉絲湯麵	玉兔包+果汁
4	一	白米飯 <small>白米</small>	洋蔥肉片 <small>豬肉, 洋蔥</small>	◎蝦米粉絲 <small>蝦米, 冬粉</small>	季節時蔬	鮮菇蔬菜湯 <small>鮮菇, 蔬菜</small>	水果	玉米粥	花枝丸+豆漿
5	二	薏仁飯 <small>白米(有機米), 薏仁</small>	醬燒豬 <small>豬肉, 蔬菜</small>	干絲銀芽 <small>豆乾, 豆芽</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	饅頭+米漿	客家板條湯
6	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	紅燒雞 <small>雞肉, 紅蘿蔔</small>	筍香嫩菇 <small>竹筍, 鮮菇</small>	季節時蔬	豆腐羹湯 <small>豆腐, 蔬菜</small>	水果	慶生會	烤地瓜+蔬菜湯
7	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	瓜仔蒸肉 <small>脆瓜, 絞肉</small>	◎鮮魷洋芋 <small>魷魚, 馬鈴薯</small>	季節時蔬	蕃茄洋蔥湯 <small>蕃茄, 洋蔥</small>	水果	香菇麵線	營養餅乾+麥茶
8	五	蔬菜燉飯+◎糖醋魚塊+銀籬燴炒+季節時蔬+肉絲芽菜湯 <small>白米, 高麗菜, 蔬菜+蕃茄, 魚丁+白蘿蔔, 鮮菇+季節時蔬+豬肉, 豆芽</small>					乳品	水餃*2+鮮瓜湯	彩色水果
11	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	牛蒡肉絲 <small>牛蒡, 肉絲</small>	什錦干丁 <small>豆干, 紅蘿蔔, 蔬菜</small>	季節時蔬	鮮蔬肉片湯 <small>蔬菜, 肉片</small>	水果	義大利肉醬麵	燒賣+蘿蔔湯
12	二	◎芝麻飯 <small>白米(有機米), 芝麻</small>	蔥燒雞 <small>蔥, 雞肉</small>	◎紅絲炒蛋/三色蒸蛋 <small>紅蘿蔔, 雞蛋/紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆, 雞蛋</small>	有機蔬菜	海菜豆腐湯 <small>海帶芽, 豆腐</small>	水果	肉包+黑豆漿	紅豆甜湯
13	三	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	豉汁肉片 <small>豆豉, 豬肉</small>	紅絲花椰 <small>紅蘿蔔, 花椰菜</small>	季節時蔬	枸杞白玉湯 <small>枸杞, 蘿蔔</small>	水果	炸醬麵	三明治+冬瓜茶
14	四	白米飯 <small>白米</small>	★美式炸雞 <small>雞丁</small>	鮮菇豆腐 <small>鮮菇, 豆腐</small>	季節時蔬	◎珍珠奶茶 <small>粉圓, 奶粉</small>	乳品	芹香蔬菜粥	繽紛水果
15	五	五穀飯 <small>白米, 雞糧</small>	打拋豬 <small>絞肉, 蕃茄, 九層塔</small>	芹香海帶絲 <small>芹菜, 海帶絲</small>	季節時蔬	◎南瓜湯 <small>南瓜, 馬鈴薯</small>	水果	鮮炒米粉	麵包+果汁
18	一	白米飯 <small>白米</small>	◎燴三鮮 <small>魷魚, 蝦仁, 肉片, 蔬菜</small>	豆包三色 <small>豆包, 紅蘿蔔, 木耳</small>	季節時蔬	鮮菇紫菜湯 <small>鮮菇, 紫菜</small>	水果	古早味冬粉	水餃*2+大滷湯
19	二	紫米飯 <small>白米(有機米), 紫米</small>	地瓜燒肉 <small>地瓜, 豬肉</small>	◎紅絲炒蛋/三色蒸蛋 <small>紅蘿蔔, 雞蛋/紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆, 雞蛋</small>	有機蔬菜	紅豆湯圓湯 <small>紅豆, 湯圓</small>	水果	銀絲捲+薏仁漿	關東煮
20	三	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	茄汁雞丁 <small>雞肉, 蕃茄</small>	筍片雙色 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 蔬菜</small>	季節時蔬	三絲湯 <small>豆芽菜, 蔬菜</small>	水果	麻油麵線	蔥油餅+豆漿
21	四	DIY 日式咖哩麵+日式咖哩+QQ滷蛋+季節時蔬+薑絲蘿蔔湯 <small>麵條+馬鈴薯, 紅蘿蔔+雞蛋+季節時蔬+薑, 白蘿蔔</small>					乳品	燕麥鹹粥	彩虹水果
22	五	~~幼稚園停餐~~						湯圓甜湯	雞塊+玉米濃湯
25	一	◎芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	蕈菇肉絲 <small>豬肉, 鮮菇, 洋蔥</small>	醬燒油腐 <small>油豆腐, 蔬菜</small>	季節時蔬	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄, 芹菜</small>	水果	白醬捲捲麵	葡萄吐司+麥茶
26	二	DIY韓式拌飯+韓式燒肉+什錦鮮菇+有機蔬菜+味噌湯 <small>白米(有機米), 海苔絲+肉片, 豆芽+鮮菇, 蔬菜+有機蔬菜+豆腐, 洋蔥</small>					乳品	蘿蔔糕+貢丸湯	綜合水果
27	三	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	叻沙雞 <small>雞肉, 洋蔥</small>	珍菇時瓜 <small>鮮菇, 鮮瓜</small>	季節時蔬	洋芋養生湯 <small>馬鈴薯, 山藥</small>	水果	香菇瘦肉粥	小饅頭 菠菜魷魚湯
28	四	白米飯 <small>白米</small>	◎蔥香魚片 <small>蔥, 魚片</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉, 高麗菜, 冬粉</small>	季節時蔬	鮮蔬腐皮湯 <small>蔬菜, 腐皮</small>	水果	日式炒麵	甜八寶
29	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	三杯雞 <small>雞肉, 杏鮑菇, 九層塔</small>	鮮蔬豆干 <small>木耳, 豆干</small>	季節時蔬	大滷湯 <small>蔬菜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	水果	什錦米苔目	芝麻包+冬瓜茶

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。

水果：小蕃茄、柳丁、蘋果……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

### 食物紅綠燈

食物的紅綠燈是依照食物的熱量及營養成份來進行分類，並利用日常生活中紅燈停、綠燈行的概念，告訴大家哪些食物可以常吃，哪些食物只能淺嚐，輕鬆學會健康的飲食習慣！

#### 綠燈食物

多為天然、原味的食物，含有人體所需營養素，如五穀雜糧飯、天然的蔬果及白開水……等等。

#### 黃燈食物

對身體有益，但糖、油脂或鹽含量稍高，適量的食用，如炒飯、調味乳、果乾……等等。

#### 紅燈食物

熱量及糖、油或鹽含量高，應避免食用，如：炸薯條、西點、可樂……等等。

