

臺北市南港區玉成群組菜單

2018年01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	
1/1	一	~~元旦放假~~								
2	二	白米飯 <small>白米(有機米)</small>	和風咖哩豬 <small>豬肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</small>	芽菜豆包絲 <small>豆芽菜, 豆包絲</small>	有機蔬菜	野菇鮮瓜湯 <small>鮮菇, 鮮瓜</small>	水果	南瓜蔬菜粥	小饅頭+玉米湯	
3	三	三穀飯 <small>白米, 雜糧</small>	麻油雞 <small>雞肉, 高麗菜</small>	肉絲鮮筍 <small>豬肉絲, 竹筍</small>	季節時蔬	海帶芽湯 <small>海帶芽, 薑</small>	水果	慶生會	三明治+果汁	
4	四	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉, 蕃茄, 九層塔</small>	◎洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋</small>	季節時蔬	大滷湯 <small>紅蘿蔔, 竹筍, 木耳</small>	水果	肉包+鮮瓜湯	綠豆麥片湯	
5	五	DIY義大利麵+義式麵醬+烤雞排+季節時蔬+◎南瓜濃湯 <small>麵條+絞肉, 紅蘿蔔, 蕃茄+雞排+季節時蔬+南瓜, 洋蔥, 奶粉</small>						乳品	蔬菜冬粉湯	彩色水果
8	一	玉米飯 <small>白米, 玉米粒</small>	蜜汁豬肉 <small>地瓜, 豬肉</small>	香干敏豆 <small>豆干, 敏豆</small>	季節時蔬	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄, 豆腐</small>	水果	綜合麵線	燒賣*2+蔬菜湯	
9	二	燕麥飯 <small>白米(有機米), 燕麥</small>	蔥燒雞 <small>蔥, 雞肉</small>	◎魚板蒸蛋 <small>魚板, 雞蛋</small>	有機蔬菜	◎柴魚蔬菜湯 <small>柴魚片, 蔬菜, 味噌</small>	水果	金絲捲 菠菜吻魚湯	芋圓地瓜湯	
10	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉, 蔬菜</small>	牛蒡海帶 <small>牛蒡, 海帶</small>	季節時蔬	麵線湯 <small>麵線, 蔬菜</small>	水果	麵包+米漿	小雞塊+黑豆漿	
11	四	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	★◎炸魚排 <small>魚排</small>	沙嗲玉米 <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 蔬菜</small>	季節時蔬	清香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 芹菜</small>	乳品	廣東粥	繽紛水果	
12	五	◎芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	照燒雞 <small>雞肉, 紅蘿蔔</small>	◎蝦米白菜 <small>蝦米, 白菜</small>	季節時蔬	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	日式炒麵	蛋糕+麥茶	
15	一	白米飯 <small>白米</small>	滷豬排 <small>豬排</small>	關東煮 <small>玉米, 海帶, 蔬菜</small>	季節時蔬	豆芽肉絲湯 <small>豆芽菜, 豬肉絲</small>	水果	海芽玉米粥	花枝丸+大滷湯	
16	二	胚芽飯 <small>白米(有機米), 胚芽</small>	◎豉汁魚丁 <small>魚肉, 豆豉</small>	肉末三色 <small>絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆</small>	有機蔬菜	鮮菇筍片湯 <small>鮮菇, 竹筍</small>	水果	黑糖饅頭+豆漿	蔥油餅+味噌湯	
17	三	小米飯 <small>白米, 小米</small>	三杯雞 <small>雞肉, 杏鮑菇</small>	芹香豆干 <small>芹菜, 豆干</small>	季節時蔬	養生肉骨茶 <small>排骨, 蘿蔔</small>	水果	什錦米苔目	三明治+冬瓜茶	
18	四	DIY炸醬麵+台式炸醬+◎滷蛋+季節時蔬+金菇紫菜湯 <small>麵條+豆干, 香菇, 洋蔥+雞蛋+季節時蔬+金針菇, 紫菜</small>						乳品	玉米湯餃	彩虹水果
19	五	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	筍燜扣肉 <small>竹筍, 豬肉</small>	鮮炒冬粉 <small>冬粉, 蔬菜</small>	季節時蔬	◎紅豆紫米甜湯 <small>紅豆, 紫米, 奶粉</small>	水果	小肉粽	玉兔包+養樂多	
22	一	◎芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	味噌豬柳 <small>豬肉絲, 洋蔥</small>	家常豆腐 <small>青蔥, 豆腐</small>	季節時蔬	玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯</small>	水果	鮮蔬粥	紅豆甜湯	
23	二	◎香鬆飯+五香雞腿+鍋燒白菜+有機蔬菜+燒仙草 <small>香鬆, 白米(有機米)+雞腿+大白菜, 豆包+有機蔬菜+仙草汁, 花豆, 麥片</small>						乳品	筍香包+貢丸湯	布丁

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。

水果：橘子、蘋果、芭樂……等。

★：表示為油炸。

◎：表示含有過敏原食材(花生、堅果種子、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

高蛋白飲食的健康危害

蛋白質是構成生物體的主要成份，也是調節生理機能、供給能量、維持人體健康不可或缺的营养物質！但是過量攝取蛋白質則會造成健康上的危害，因此，我們要注意自己的飲食內容，學習均衡攝取各類食物，以避免疾病的發生！

蛋白質過量攝取會導致：

- 腎臟損傷**：蛋白質代謝後，會產生含氮廢物，如氨、尿素及尿酸等，由腎臟協助排出，在體內堆積會傷害身體，要及時排除。若體內含氮廢物太多就會增加腎臟負擔，長久下來可能引發腎損傷。
- 血糖指數(GI)出現問題**：蛋白質在體內能轉化為脂肪和糖，若蛋白質長期攝取過多，可能造成體內高蛋白、高脂肪及高血糖的症狀。
- 增加體重**：高蛋白飲食習慣將會造成熱量攝取過多，造成肥胖，並進一步引發心臟病、糖尿病、心血管疾病等。

