

臺北市南港區玉成群組菜單

2018年04月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
4/2	一	白米飯 白米	京醬肉柳 豬肉, 馬鈴薯	關東煮 蘿蔔, 油豆腐	鮮菇紫菜湯 鮮菇, 紫菜	水果	什錦麵線	八寶粥	
3	二	三色炒飯+滷豬排+家常豆腐+有機蔬菜+雙色蘿蔔湯 白米(有機米), 紅蘿蔔, 玉米粒, 青豆+豬排+豆腐, 蔥+有機蔬菜+紅蘿蔔, 白蘿蔔				乳品	慶生會	小餅乾+桂圓茶	
4	三	兒童節暨民族掃墓節連假							
5	四								
6	五								
9	一	◎芝麻飯 白米, 芝麻	蠔香肉片 豬肉, 紅蘿蔔	脆炒鮮筍 竹筍, 蔬菜	季節時蔬	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 排骨	水果	饅頭+豆漿	關東煮
10	二	三穀飯 白米(有機米), 雜糧	地瓜燒肉 地瓜, 豬肉	蔬菜粉絲 蔬菜, 冬粉	有機蔬菜	◎柴魚味噌湯 柴魚, 豆腐	水果	芋香肉末粥	綠豆麥片湯
11	三	薏仁飯 白米, 薏仁	岩燒雞丁 雞肉, 彩椒	什錦鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜	季節時蔬	清香竹筍湯 竹筍, 蔬菜	水果	鮮蔬炒麵	三明治+牛奶
12	四	DIY義大利麵+義式紅醬+烤雞腿+季節時蔬+南瓜湯 麵條+洋蔥, 紅蘿蔔, 蔬菜+雞腿+季節時蔬+南瓜, 馬鈴薯				乳品	燒賣*2+蔬菜湯	綜合水果	
13	五	紫米飯 白米, 紫米	瓜仔蒸肉 豬肉, 脆瓜	客家小炒 芹菜, 豆干	季節時蔬	大滷湯 紅蘿蔔, 木耳, 竹筍	水果	油豆腐粉湯	小蛋糕+果汁
16	一	白米飯 白米	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉	田園玉米 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節時蔬	白片肉絲湯 大白菜, 豬肉	水果	蘿蔔糕+丸片湯	豆沙包+麥茶
17	二	燕麥飯 白米(有機米), 燕麥	★◎炸魚片 魚肉	◎洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	乳品	養生粥	繽紛水果
18	三	麥片飯 白米, 麥片	壽喜燒肉 豬肉, 蔬菜	牛蒡海帶 牛蒡, 海帶	季節時蔬	菇菇蔬菜湯 鮮菇, 蔬菜	水果	銀絲捲+味噌湯	薯餅+養樂多
19	四	胚芽飯 白米, 胚芽	南洋咖哩雞 雞肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗菜	季節時蔬	鮮瓜丸片湯 鮮瓜, 丸子片	水果	烏龍湯麵	玉兔包 薏仁漿
20	五	五穀飯 白米, 雜糧	蔥燒雞 蔥, 雞肉	紅燒油豆腐 油豆腐, 蔬菜	季節時蔬	三絲湯 紅蘿蔔, 木耳, 蔬菜	水果	小麵包+米漿	布丁
23	一	DIY鮮菇羹飯+燴煮鮮菇+茄汁甜條+季節時蔬+薑絲冬瓜湯 白米+鮮菇, 蔬菜+蕃茄, 甜不辣+季節時蔬+薑, 冬瓜				水果	咖哩炒米粉	小雞塊+麥茶	
24	二	◎芝麻飯 白米(有機米), 芝麻	洋蔥雞丁 洋蔥, 雞肉	◎海鮮蒸蛋 海鮮, 雞蛋	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜, 豆腐	水果	台式鹹粥	烤地瓜+鮮蔬湯
25	三	薏仁飯 白米, 薏仁	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯, 豬肉	鮮瓜雙色 鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔	季節時蔬	羅宋湯 蕃茄, 芹菜	水果	水餃*2+南瓜湯	黑糖米苔目
26	四	紫米飯 白米, 紫米	塔香三杯雞 雞肉, 九層塔	芹香干片 芹菜, 豆干	季節時蔬	紅豆湯 紅豆	水果	麵線羹	餐包+牛奶
27	五	燕麥飯 白米, 燕麥	★鹽酥雞 雞肉, 蔬菜	滷白菜 大白菜, 木耳	季節時蔬	◎玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔	乳品	水煎包+黑豆漿	虹彩水果
30	一	地瓜飯 白米, 地瓜	打拋豬 豬肉, 蕃茄	脆炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜	季節時蔬	洋芋排骨湯 馬鈴薯, 排骨	水果	奶香白醬麵	饅頭+果汁

*季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。

*水果：西瓜、小蕃茄、奇異果……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！

*本菜單部份食材會使用蒜頭調味，請注意食用！

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

~~花枝、魷魚、小卷一家親~~

古早味的花枝羹、特色的客家炒魷魚、香氣四溢的三杯小卷……等等，都是海鮮類入菜的美味料理，但是花枝、魷魚及小卷長得都很像，小朋友們分得清楚嗎？

以體型來說，最大的是魷魚，其次為花枝及小卷，牠們在口部周圍都有10支附肢。魷魚身體細長，尾鰭呈明顯的三角形，肉質結實；花枝又稱烏賊或墨魚，體型圓短；小卷的體型明顯最小，身形細長，鰭不超過身體的一半。所以我們可以藉由以上不同的特徵來辨認這些生物。

