

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2018年05月份

### 南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
5/1	二	白米飯	蔬菜燒肉	芽菜干絲	有機蔬菜	鮮菇什錦湯	水果	鮮筍粥	奶黃包+鮮奶
		白米(有機米)	時蔬, 豬肉	豆芽菜, 豆干					
2	三	麥片飯	粉蒸肉	紅絲花椰	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	慶生會	綜合關東煮
		白米, 麥片	豬肉, 地瓜	紅蘿蔔, 花椰菜					
3	四	胚芽飯	酸甜果粒雞	蠔油燜竹筍	季節時蔬	地瓜甜湯	水果	肉燥麵	麵包+牛奶
		白米, 胚芽米	雞肉, 鳳梨, 彩椒	竹筍, 蔬菜					
4	五	炸醬麵DIY+台式炸醬+★炸雞腿+季節時蔬+薑絲蘿蔔湯				乳品	米糕	水果拼盤	
麵條+絞肉, 洋蔥, 豆干+雞腿+季節時蔬+薑, 蘿蔔									
7	一	白米飯	洋蔥豬柳	野菇豆腐	季節時蔬	南瓜蔬菜湯	水果	香蔥捲+牛奶	鮮蔬細粉
		白米	洋蔥, 豬肉	鮮菇, 豆腐					
8	二	五穀飯	塔香三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	關東煮	乳品	什錦海芽粥	綜合水果
		白米(有機米), 雜糧	雞肉, 九層塔	紅蘿蔔, 雞蛋					
9	三	薏仁飯	香菇燒肉	芹香海帶	季節時蔬	大滷湯	水果	餛飩湯麵	三明治+冬瓜茶
		白米, 薏仁	香菇, 豬肉	芹菜, 海帶					
10	四	◎芝麻飯	紅燒肉排	木耳蒲瓜	季節時蔬	養生湯	水果	饅頭+九片湯	綠豆仙草湯
		白米, 芝麻	豬排	木耳, 蒲瓜					
11	五	紫米飯	糖醋雞丁	麵筋白菜	季節時蔬	黃芽肉絲湯	水果	蘿蔔糕+牛乳	小麵包+果汁
		白米, 紫米	雞肉, 甜椒	麵筋, 白菜					
14	一	麥片飯	匈牙利燉肉	客家小炒	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	鮮炒米粉	花豆芋圓湯
		白米, 麥片	豬肉, 蔬菜	豆干, 芹菜					
15	二	燕麥飯	◎咖哩魚	蔬菜冬粉	有機蔬菜	紅豆湯	水果	香菇肉絲粥	玉兔包+牛奶
		白米(有機米), 燕麥	魚肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	蔬菜, 冬粉					
16	三	小米飯	照燒雞丁	豆芽海帶絲	季節時蔬	鮮瓜薑絲湯	水果	水餃*2+牛奶	小餅乾+米漿
		白米, 小米	雞肉, 紅蘿蔔	豆芽菜, 海帶					
17	四	DIY 紅醬義大利麵+義式肉醬+烤雞腿+季節時蔬+◎蕃茄海鮮湯				乳品	古早味冬粉湯	繽紛水果	
麵條+絞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥+雞腿+季節時蔬+蕃茄, 蟹肉絲									
18	五	麥片飯	◎燴三鮮	◎三色炒蛋	季節時蔬	竹筍湯	水果	關東煮	馬拉糕+鮮奶
		白米, 麥片	豬肉, 魷魚, 蝦仁	雞蛋, 青豆, 紅蘿蔔, 蔬菜					
21	一	白米飯	鐵板豬柳	燴煮玉米	季節時蔬	三絲湯	水果	雜糧饅頭+鮮奶	地瓜麥片湯
		白米	豬肉, 蔬菜	玉米粒, 毛豆, 鮮菇					
22	二	和風蔬菜炒飯+◎五香滷蛋+家常油腐+有機蔬菜+紫菜湯				乳品	綜合蔬菜粥	水果三拼	
蔬食日 白米(有機米), 玉米粒, 紅蘿蔔, 蔬菜+雞蛋+油豆腐, 蔥+有機蔬菜+紫菜, 蔬菜									
23	三	三穀飯	泰式酸甜雞	鮮瓜雙燴	季節時蔬	鮮菇蔬菜湯	水果	水煎包+牛奶	小餅乾+薏仁漿
		白米, 雜糧	雞肉, 洋蔥	鮮瓜, 木耳, 蔬菜					
24	四	薏仁飯	沙茶肉片	◎魷魚馬鈴薯	季節時蔬	◎芋香奶茶	水果	肉燥拌麵	茶葉蛋+玉米濃湯
		白米, 薏仁	豬肉, 木耳	魷魚, 馬鈴薯					
25	五	紫米飯	蠔油燒雞	香燴蘿蔔	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	貢丸米粉湯	蛋糕捲+牛奶
		白米, 紫米	雞肉, 地瓜	鮮菇, 蘿蔔					
28	一	◎芝麻飯	蜜汁豬肉	關東煮	季節時蔬	蔬菜肉片湯	水果	麵線羹	紅豆包+優酪乳
		白米, 芝麻	豬肉, 甜椒	油豆腐, 白蘿蔔					
29	二	玉米飯	★酥炸翅小腿	什錦鮮筍	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	絲瓜鹹粥	什錦冬粉
		白米(有機米), 玉米	翅小腿	竹筍, 紅蘿蔔, 青蔥					
30	三	燕麥飯	和風咖哩雞	紅燒豆包	季節時蔬	鮮菇香筍湯	水果	銀絲捲+牛奶	紫米甜粥
		白米, 燕麥	雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆包, 芹菜					
31	四	麥片飯	洋蔥肉片	茄汁甜條	季節時蔬	綠豆湯	乳品	味噌拉麵	虹彩水果
		白米, 麥片	豬肉, 洋蔥	甜不辣, 蕃茄					

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。

水果：小蕃茄、柳丁、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！

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

### ~~好吃的松阪豬~~

嫩嫩的松阪豬是大家的最愛，吃起來脆嫩的口感更是令人無法抗拒！營養午餐裡面也會出現豬肉，但是小朋友知道不同部位的豬肉在脂肪含量還有口感上有很大的不同嗎？

1. 松阪肉：位於豬臉頰下巴的連結處，一隻豬的頸部只能取出兩塊，有油脂卻不會太軟。
2. 五花肉：指的是豬隻背脊部下方的肚臍部位，皮、豬油、肉分層清楚，所以又被稱為「三層肉」，含有大量油脂。
3. 里肌肉：又可分為大里肌和小里肌，其中又以小里肌熱量最低，油脂含量少。

在了解豬肉的部位後，吃飯時也可以藉由豬肉部位的挑選來讓我們吃得更健康更營養！

