

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2018年06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	
6/1	五	三穀飯 白米, 雞糧	南瓜雞 南瓜, 雞肉	蔬菜洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節時蔬	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑	水果	蔬菜包+貢丸湯	雞塊+綠豆湯	
4	一	白米飯 白米	◎蜜香豬肉 豬肉, 地瓜, 白芝麻	鮮燴白菜 大白菜, 蔬菜	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔	水果	香蔥捲+鮮奶	綜合水果	
5	二	香鬆飯 白米(有機米), 香鬆	鮮蔥燒雞 蔥, 雞肉	時瓜雙色 鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜	水果	三色玉米粥	餐包+牛乳	
6	三	五穀飯 白米, 雞糧	沙茶豬肉絲 豆干, 豬肉	三杯油腐 油豆腐, 九層塔	季節時蔬	藥燉排骨湯 排骨, 蔬菜	水果	慶生會	三明治+麥茶	
7	四	DIY咖哩烏龍麵+日式咖哩+◎烤雞排+季節時蔬+◎柴魚味噌湯 麵條+馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥+雞腿排, 白芝麻+季節時蔬+豆腐, 柴魚片					乳品	小籠包*2+南瓜濃湯	紅豆湯	
8	五	◎芝麻飯 白米, 芝麻	蠔油肉片 豬肉, 蔬菜	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗菜	季節時蔬	黑糖地瓜湯 黑糖, 地瓜	水果	義式蝴蝶麵	小蛋糕+果汁	
11	一	玉米飯 白米, 玉米粒	打拋豬 豬肉, 蕃茄, 九層塔	綜合滷味 豆干, 蘿蔔, 蔬菜	季節時蔬	蔬菜肉絲湯 蔬菜, 豬肉絲	水果	絲瓜麵線	蔥油餅+豆漿	
12	二	薏仁飯 白米(有機米), 薏仁	◎咖哩魚 魚肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	◎蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇, 黃瓜	水果	廣東粥	仙草蜜	
13	三	白米飯 白米	京都豬肉 豬肉, 甜椒	肉絲豆芽 豬肉絲, 豆芽菜	季節時蔬	大滷湯 竹筍, 木耳, 蔬菜	水果	銀絲捲+鮮奶	彩虹水果	
14	四	DIY義大利麵+◎鮮菇白醬+★炸雞腿+季節時蔬+羅宋湯 麵條+鮮菇, 紅蘿蔔+雞腿+季節時蔬+蕃茄, 芹菜					乳品	DIY 漢堡蛋	關東煮	
15	五	紫米飯 白米, 紫米	脆瓜雞丁 脆瓜, 雞肉	鮮燴筍片 竹筍, 青蔥, 蔬菜	季節時蔬	紅豆桂圓湯 紅豆, 桂圓	水果	小肉粽	薯條+牛奶	
18	一	端午節放假								
19	二	白米飯 白米(有機米)	洋蔥豬柳 洋蔥, 豬肉	家常冬粉 高麗菜, 冬粉	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	水果	蕃茄南瓜粥	地瓜桂圓甜湯	
20	三	小米飯 白米, 小米	◎腰果雞丁 腰果, 雞肉	◎焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 起司	季節時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔, 排骨	水果	鍋燒烏龍	三明治+鮮奶	
21	四	麥片飯 白米, 麥片	◎香蒸魚片 魚肉	◎洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋	季節時蔬	菇菇蔬菜湯 鮮菇, 蔬菜	乳品	蘿蔔糕+大滷湯	花枝丸+蛋花湯	
22	五	燕麥飯 白米, 燕麥	日式雞丁 雞肉, 紅蘿蔔	豆干海帶絲 豆干, 海帶	季節時蔬	鮮筍湯 竹筍	水果	燒賣*2+鮮乳	水果三拼	
25	一	◎芝麻飯 白米, 芝麻	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉	◎蝦米蒲瓜 蝦米, 蒲瓜	季節時蔬	◎玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	鮮蔬冬粉湯	小餅乾+蘿蔔貢丸湯	
26	二	DIY蔬菜拌飯+蔬菜羹+◎QQ滷蛋+有機蔬菜+綠豆仙草湯 白米(有機米)+鮮菇, 蔬菜+雞蛋, 豆干+有機蔬菜+綠豆, 仙草汁					乳品	芋頭肉末粥	布丁	
27	三	白米飯 白米	糖醋雞丁 雞肉, 彩椒	田園什錦 玉米粒, 馬鈴薯, 毛豆	季節時蔬	如意豆芽湯 黃豆芽, 蔬菜	水果	香肉包+牛奶	繽紛水果	
28	四	玉米飯 白米, 玉米粒	椰香肉片 豬肉, 紅蘿蔔	蒜香敏豆 蒜酥, 敏豆	季節時蔬	海芽蔬菜湯 海帶芽, 蔬菜	水果	肉燥拌麵	小餅乾+鮮奶	
29	五	早點心: 麵包+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



~~維持「健康體位」的飲食小秘訣~~

健康體位指的是我們的體重介於正常的範圍內，若是體重過重，容易罹患心血管、呼吸道的疾病，骨骼也較易產生病變；若是過瘦時，則容易有貧血、易掉毛髮的現象，未來罹患骨質疏鬆症的機率也高出許多，因此，讓我們的體重維持在健康的範圍內是非常重要的，為了維持健康體位，以下提供幾個飲食小秘訣，讓大家可以藉由飲食幫助健康體重的達成！

1. 每天 5 份(以上)的蔬菜和水果，幫助維持正常生理代謝。
2. 減少吃零食的次數，零食多為高脂、高糖、高热量的食物，吃多恐造成肥胖的產生。
3. 避免喝含糖飲料，含糖飲料多為空有熱量沒有營養的飲料，喝多了不僅熱量攝取過多，更會造成注意力不集的負面影響。
4. 學習認識食物的種類及份量，三餐皆要均衡飲食，不僅能攝取到生長所需的營養素，更能維持健康體態。

