

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2018年08-09月份 南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
30	四	麥片飯 白米, 麥片	京醬豬柳 豬肉, 蔬菜	鮮菇大根燒 鮮菇, 蘿蔔	季節時蔬 季節蔬菜	日式蔬菜湯	三色炒飯	小餅乾+綠豆湯	
31	五	燕麥飯 白米, 燕麥	三杯雞 雞肉, 九層塔	◎紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋	季節時蔬	鮮瓜肉片湯 鮮瓜, 豬肉	紅醬義大利麵	麵包+鮮奶	
9/3	一	白米飯 白米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉	季節時蔬	黃芽蔬菜湯 黃豆芽, 蔬菜	水餃*2+玉米濃湯	地瓜麥片湯	
4	二	胚芽飯 白米(有機米), 胚芽	和風壽喜燒 豬肉, 洋葱	◎開陽白菜 大白菜, 香菇, 蝦米	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	古早味鹹粥	小燒賣*2+海芽湯	
5	三	五穀飯 白米, 雜糧	冬瓜燒雞 冬瓜, 雞肉	芹香干絲 芹菜, 豆干	季節時蔬	海帶排骨湯 海帶, 排骨	慶生會	蝦仁炒飯	
6	四	DIY肉燥麵+香菇肉燥+◎烏蛋滷油腐+季節時蔬+九片湯 麵條+香菇, 豬肉+烏蛋, 油豆腐+季節時蔬+芹菜, 九子片					水果	米糕	雞塊+冬瓜茶
7	五	紫米飯 白米, 紫米	五香雞腿 雞腿	◎海味鮮瓜 蝦米, 鮮瓜	季節時蔬	洋芋養生湯 山藥, 馬鈴薯	肉絲燴飯	彩色水果	
10	一	玉米飯 白米, 玉米	菇菇肉絲 鮮菇, 豬肉	◎芝麻海帶 芝麻, 海帶絲	季節時蔬	薑絲冬瓜湯 薑, 冬瓜	麻油麵線	布丁	
11	二	三色炒飯+◎起司雞+燒賣*2+有機蔬菜+味噌湯 白米(有機米), 玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆仁+起司, 雞肉+燒賣+有機蔬菜+豆腐					乳品	香菇芋頭粥	銀絲捲+鮮奶
12	三	燕麥飯 白米, 燕麥	粉蒸肉 地瓜, 豬肉	三絲拌豆包 豆包, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 豆芽菜	季節時蔬	山藥雞湯 山藥, 雞肉	餐包+米漿	火腿炒飯	
13	四	麥片飯 白米, 麥片	★◎炸魚排 魚肉	◎蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋	季節時蔬	紅豆桂圓湯 紅豆, 桂圓	白醬燉飯	綜合水果	
14	五	◎芝麻飯 白米, 芝麻	蠔油雞 蔬菜, 雞肉	◎白醬薯丁 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米粒	季節時蔬	芹香蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔	DIY 漢堡蛋	豆沙包+鮮奶	
17	一	白米飯 白米	蜜汁豬肉 豬肉, 地瓜	香燴葫蘆瓜 葫蘆瓜, 蔬菜	季節時蔬	關東煮 油豆腐, 白蘿蔔	牛角麵包+薏仁漿	花豆粉圓湯	
18	二	胚芽飯 白米(有機米), 胚芽米	鮮蔥肉片 青蔥, 豬肉	哨子豆腐 絞肉, 豆腐	有機蔬菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	菇菇鹹粥	馬拉糕+果汁	
19	三	小米飯 白米, 小米	鐵板雞 雞肉, 豆芽菜	紅燒蘿蔔 蘿蔔, 蔬菜	季節時蔬	高纖蔬菜湯 時令蔬菜	油腐冬粉湯	繽紛水果	
20	四	三穀飯 白米, 雜糧	紐澳良烤雞排 雞腿排	油燻鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔	季節時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋	燒賣*2+鮮奶	八寶粥	
21	五	蔬菜炒冬粉+鮮香滷味+玉兔包+季節時蔬+山粉圓甜湯 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔+豆干, 鮮菇+玉兔包+季節時蔬+山粉圓					乳品	香菇燴飯	小月餅+麥茶
24	一	~~ 中秋節放假 ~~							
25	二	◎芝麻飯 白米(有機米), 芝麻	◎咖哩魚 魚肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	鮮瓜什錦 大黃瓜, 蔬菜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐	廣東粥	小餅乾+米漿	
26	三	紫米飯 白米, 紫米	味噌雞丁 雞肉, 蘿蔔	蜜汁小豆干 毛豆, 豆干	季節時蔬	鮮菇筍片湯 鮮菇, 筍片	咖哩米粉湯	三明治+麥茶	
27	四	◎DIY白醬海鮮義大利麵+◎奶香白醬+洋葱豬排+季節時蔬+南瓜湯 麵條+蟹肉絲, 玉米粒, 紅蘿蔔, 奶粉+洋葱, 豬排+季節時蔬+南瓜, 蔬菜					乳品	蔥花捲+蘿蔔湯	綜合水果
28	五	燕麥飯 白米, 燕麥	★香酥雞柳條 雞肉	什錦豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 蔬菜	季節時蔬	麵線湯 麵線, 蔬菜	肉鬆炒飯	饅頭+牛奶	

\*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！

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1半碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5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1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

### ~~ 六大類食物 part 1 全穀雜糧類~~

國民健康署在今年(107年)公布了最新的每日飲食指南，其中的一項修正重點，是將「全穀根莖類」的用詞修改為「全穀雜糧類」。

全穀雜糧類除了包含大家所熟悉的穀類，如稻米、玉米、小麥……等，還包括根莖類的薯類，植物種子的豆類和食用富含澱粉的果實類食物，如馬鈴薯、甘薯、紅豆、綠豆、栗子、菱角等，這些食物皆可以提供人體碳水化合物的營養來源。



玉米



馬鈴



紅豆



栗子



菱角

