

臺北市南港區玉成群組菜單

2018年10月份

南港附幼



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	早點	午點	
10/1	一	麥片飯 白米, 麥片	黑胡椒豬柳 豬肉, 蔬菜	多彩玉米 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆	季節時蔬 鮮瓜薑絲湯 鮮瓜, 薑	水果	瓠瓜麵線	起司燉飯	
	二	胚芽飯 白米(有機米), 胚芽米	羅勒雞丁 雞肉, 馬鈴薯	◎紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋	有機蔬菜 燒仙草 仙草, 綠豆, 薑仁	水果	台式鹹粥	銀絲捲+牛奶	
	三	五穀飯 白米, 雜糧	瓜仔蒸肉餅 豬肉, 脆瓜	蘿蔔菇菇燒 蘿蔔, 香菇, 杏鮑菇	季節時蔬 ◎紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	水果	慶生會	小三角薯餅 冬瓜茶	
	四	白米飯 白米	麻油雞 雞肉, 高麗菜	家常豆腐 豆腐, 蔥	季節時蔬 藥膳養生湯 馬鈴薯, 山藥	乳品	茄汁鳳梨炒飯	地瓜粉圓湯	
	五	薏仁飯 白米, 薏仁	紅燒肉排 豬排	◎蛋酥白菜 雞蛋, 大白菜	季節時蔬 ◎芹香魚丸湯 芹菜, 魚丸	水果	鮮肉包+豆漿	繽紛水果	
	一	白米飯 白米	◎燴三鮮 豬肉, 蝦仁, 魷魚, 蔬菜	蔬菜冬粉 蔬菜, 冬粉	季節時蔬 銀芽三絲湯 豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳	水果	玉米湯餃	野菇燉飯	
	二	燕麥飯 白米(有機米), 燕麥	★◎鹽酥魚片 魚肉	什錦鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜 蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 蔬菜	水果	五穀健康粥	玉兔包+果汁	
10	三	~~ 雙十國慶日 ~~							
	四	◎芝麻飯 白米, 芝麻	果粒雞 雞肉, 鳳梨	客家小炒 豆干, 芹菜	季節時蔬 ◎紅豆西米露 紅豆, 西谷米, 奶粉	水果	麵包+米漿	關東煮	
	五	DIY 咖哩烏龍麵+咖哩洋芋+◎蘿蔔滷蛋+季節時蔬+味噌豆腐湯 麵條+馬鈴薯, 紅蘿蔔+白蘿蔔, 雞蛋+季節時蔬+豆腐					乳品	親子丼飯	虹彩水果
	一	地瓜飯 白米, 地瓜	照燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔	鮑菇敏豆 杏鮑菇, 敏豆	季節時蔬 大滷湯 豆腐, 木耳, 蔬菜	水果	南瓜米粉 貢丸湯	小餅乾+麥茶	
	二	白米飯 白米(有機米)	豆瓣雞丁 雞肉, 蔬菜	三色鮮筍絲 竹筍, 紅蘿蔔, 青蔥	有機蔬菜 關東煮 油豆腐, 白蘿蔔	水果	海芽銀魚粥	黑糖米苔目	
	三	紫米飯 白米, 紫米	回鍋肉片 豬肉, 豆干	◎洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋	季節時蔬 洋芋排骨湯 馬鈴薯, 排骨	水果	香蔥炒飯	三明治+牛奶	
	四	DIY 紅醬義大利麵+義式肉醬+烤雞排+季節時蔬+玉米濃湯 麵條+豬肉, 紅蘿蔔, 洋蔥+雞腿排+季節時蔬+玉米粒, 馬鈴薯					乳品	黑糖饅頭 海帶豆腐湯	蝦仁豆腐燴飯
	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	塔香雞 雞肉, 九層塔	海帶芽菜 海帶, 豆芽菜	季節時蔬 薏仁肉絲湯 薏仁, 豬肉絲	水果	DIY香雞堡	水果三拼	
	一	白米飯 白米	匈牙利燉肉 豬肉, 蔬菜	芋香玉米 芋頭, 玉米	季節時蔬 枸杞冬瓜湯 枸杞, 冬瓜	水果	燒賣*2+黑豆漿	咖哩飯	
	二	三穀飯 白米(有機米), 雜糧	蕈菇肉絲 鮮菇, 豬肉	哨子豆腐 絞肉, 豆腐	有機蔬菜 清香筍片湯 竹筍	水果	什錦蔬菜粥	馬拉糕+冬瓜茶	
	三	小米飯 白米, 小米	味噌雞丁 洋蔥, 雞肉	豆皮高麗 豆腐皮, 高麗菜	季節時蔬 什錦蔬菜湯 鮮菇, 紅蘿蔔, 蔬菜	水果	紅豆麵包+米漿	綜合水果	
	四	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩雞腿 雞腿	醬拌干丁 豆干, 洋蔥	季節時蔬 海芽湯 海帶芽, 蔬菜	水果	米粉湯	八寶粥	
	五	燕麥飯 白米, 燕麥	粉蒸肉 豬肉, 地瓜	壽喜什錦 鮮菇, 洋蔥	季節時蔬 綠豆湯 綠豆	乳品	水煎包+蔬菜湯	洋蔥圈+果汁	
	一	玉米飯 白米, 玉米	木耳肉片 木耳, 豬肉	◎奶香馬鈴薯 馬鈴薯, 洋蔥, 奶粉	季節時蔬 豚骨味噌湯 排骨, 豆腐	水果	香蔥捲+薏仁漿	吻魚三色炒飯	
	二	DIY 香菇肉燥飯+香菇肉燥+★炸雞塊*2+有機蔬菜+白玉薑絲湯 白米(有機米)+香菇, 絞肉+雞塊+有機蔬菜+白蘿蔔, 薑					乳品	芝麻地瓜粥	牛角麵包+麥茶
	三	麥片飯 白米, 麥片	蔥燒雞 青蔥, 雞肉	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 絞肉	季節時蔬 ◎蕃茄海鮮湯 蕃茄, 蟹肉絲	水果	吐司+玉米濃湯	小餅乾+優酪乳	

*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

~~ 六大類食物 part 2 豆魚蛋肉類~~

豆魚蛋肉類食物是蛋白質的重要來源，但為了避免食入過多不利於健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，因此在選擇此類食物時，優先順序為豆類、魚類及其他海鮮、蛋類、禽肉、畜肉。另外，在最新的研究中顯示，蛋的攝取與血液中膽固醇濃度及心血管疾病風險較不具關聯性，加上蛋類的營養豐富，因此修正蛋白質攝取的優先順序，從原本的「豆魚蛋肉類」改為「豆魚蛋肉類」。

豆



魚



蛋



肉

