

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2018年11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	
11/1	四	紫米飯 白米,紫米	塔香三杯雞 九層塔,雞肉	黃瓜玉米 黃瓜,玉米	季節時蔬	薑絲紫菜湯 薑,紫菜	水果	翡翠吻仔魚粥	營養水果	
2	五	戶外教育停餐一次								
5	一	燕麥飯 白米,燕麥	洋蔥肉片 洋蔥,豬肉	如意腐皮 豆芽菜,豆腐皮	季節時蔬	季節蔬菜湯 時令蔬菜	水果	玉米穀片+牛奶	蔬菜燒賣+果汁	
6	二	三色炒飯+滷雞腿+培根高麗+有機蔬菜+關東煮湯 白米(有機米),蔬菜+雞腿+培根,高麗菜+有機蔬菜+蘿蔔,油豆腐						乳品	雲吞白菜湯	彩虹水果
7	三	白米飯 白米	泰式打拋豬 絞肉,蕃茄,九層塔	芹香豆干 芹菜,豆干	季節時蔬	鮮菇洋芋湯 鮮菇,馬鈴薯	水果	慶生蛋糕	克林姆元寶+優酪乳	
8	四	麥片飯 白米,麥片	日式雞肉丼 雞肉,洋蔥	魚板蒸蛋 魚板,蒸蛋	季節時蔬	綠豆湯 綠豆	水果	香菇肉絲米粉湯	時令水果	
9	五	芝麻飯 白米,芝麻	醬燒豬排 豬排	鮮瓜雙色 鮮瓜,木耳,蔬菜	季節時蔬	蔬菜肉片湯 蔬菜,豬肉	水果	雞茸玉米麵	壽司三明治+豆漿	
12	一	地瓜飯 白米,地瓜	蔥香魚片 魚肉,青蔥	肉絲銀芽 豬肉絲,豆芽菜	季節時蔬	薑絲海芽湯 薑,海帶芽	水果	藍莓吐司DIY+牛奶	起士火腿三明治+米漿	
13	二	五穀飯 白米(有機米),雜糧	咖哩豬 豬肉,紅蘿蔔,馬鈴薯	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜,蘿蔔	水果	蘿蔔關東煮	彩虹水果	
14	三	胚芽飯 白米,胚芽米	醬爆雞 雞肉,小黃瓜	肉燥豆腐 絞肉,豆腐	季節時蔬	豆芽時蔬湯 豆芽菜,蔬菜	水果	珍珠丸子+鮮菇湯	奶油多利+牛奶	
15	四	白米飯 白米	筍燜扣肉 竹筍,豬肉	蔬菜冬粉 冬粉,高麗菜,蔬菜	季節時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋	水果	雞絲麵線	營養水果	
16	五	薏仁飯 白米,薏仁	蠔油雞 雞肉,蔬菜	海鮮玉米 魷魚,蝦仁,玉米粒	季節時蔬	綜合仙草湯 仙草,綠豆,花豆	乳品	奶皇包+紫菜蛋花湯	水煮蛋+果汁	
19	一	園遊會補課停餐一次								
20	二	白米飯 白米(有機米)	照燒雞 雞肉,洋蔥	蟬味鮮瓜 蟹肉絲,鮮瓜	有機蔬菜	洋蔥蔬菜湯 洋蔥,蔬菜	水果	地瓜麥角湯	彩虹水果	
21	三	紫米飯 白米,紫米	糖醋排骨 豬肉,甜椒	蔥燒油豆腐 青蔥,油豆腐	季節時蔬	海芽味噌湯 海帶芽,味噌	水果	水餃+豆腐味噌湯	雞肉派+優酪乳	
22	四	燕麥飯 白米,燕麥	沙茶雞丁 雞肉,木耳	雙色海結 海帶結,豆干結	季節時蔬	大滷湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳	水果	皮蛋瘦肉粥	營養水果	
23	五	DIY義大利麵+茄汁麵醬+★炸薯條+季節時蔬+玉米濃湯 麵條+蕃茄,紅蘿蔔,蔬菜+薯條+季節時蔬+玉米粒,洋蔥						乳品	高麗菜包+冬瓜茶	蘭姆葡萄捲+果汁
26	一	白米飯 白米	三絲豬柳 豬肉,木耳,紅蘿蔔,蔬菜	鮮菇玉筍 鮮菇,玉米筍	季節時蔬	海鮮豆腐湯 豆腐,海鮮	水果	草莓吐司DIY+牛奶	芝麻包子+果汁	
27	二	胚芽飯 白米(有機米),胚芽米	鹽酥魚 魚肉	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	烏龍湯麵	肉包+菊花蜜茶	
28	三	地瓜飯 白米,地瓜	咖哩肉片 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	日式佃煮 蘿蔔,油豆腐	季節時蔬	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥	水果	三絲冬粉湯	蔥鬆派+牛奶	
29	四	DIY肉燥乾麵+台式肉燥+烤雞腿+季節時蔬+雙色蘿蔔湯 麵條+絞肉,鮮菇+雞腿+季節時蔬+白蘿蔔,紅蘿蔔						乳品	香菇竹筍粥	絲瓜麵線
30	五	小米飯 白米,小米	麻油燒雞 雞肉,蔬菜	香芹豆包絲 芹菜,豆包絲	季節時蔬	什錦蔬菜湯 蔬菜,紅蘿蔔	水果	肉燥米粉湯	燻雞可麗捲+豆漿	

\*季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。

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

\*水果：香吉士、小蕃茄、蘋果……等。

(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

★：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！

### 禽流感是甚麼？

- \*「禽流感」為禽鳥流行性感冒之簡稱，病毒來源是禽流感病毒。
- \*禽流感的傳染途徑：主要經由接觸被感染的禽畜或其糞便，也可能因接觸或吸入帶有禽流感病毒之塵土而被感染。
- \*禽流感的症狀：人類的感染後的症狀為發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉酸痛、結膜炎等類似流行感冒的症狀。
- \*如何預防禽流感：
  - 記得要勤洗手、吃熟食，別靠近、接觸及餵食候鳥及一般禽鳥，並懂得均衡飲食及適當運動，保持良好的抵抗力，便能預防禽流感病毒的感染喔！

