

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2019年08-09月份

### 成德國小



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	熱量(大卡)	Ca(mg)	
8/30	五	白米飯	匈牙利燉肉	啵啵玉米	季節時蔬	◎紫菜蛋花湯	水果	4.8	2.4	1.8	1	0	2.3	725	271	
		白米	豬肉, 蕃茄	玉米, 蔬菜		紫菜, 雞蛋										
9月2日	一	白米飯	◎紅燒魚丁	綜合滷味	季節時蔬	豆芽肉絲湯	水果	4.7	2.5	1.5	1	0	2.3	718	289	
		白米	魚丁, 蔬菜	豆干, 鮮菇, 蔬菜		豆芽菜, 豬肉絲										
3	二	芋香飯	南洋咖哩雞	回鍋干片	有機蔬菜	大骨鮮瓜湯	水果	4.8	2.5	1.6	1	0	2.3	727	273	
		白米(有機米), 芋頭	雞肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	蔬菜, 豆干		排骨, 鮮瓜										
4	三	麥片飯	粉蒸排骨	◎松子奶香白菜	季節時蔬	大滷湯	水果	4.7	2.2	1.7	1	0	2.2	696	298	
		白米, 麥片	地瓜, 豬肉	松子, 大白菜, 紅蘿蔔, 奶粉		竹筍, 木耳, 蔬菜										
5	四	◎芝麻飯	壽喜燒	◎金草三絲炒蛋	季節時蔬	草菇筍片湯	水果	4.5	2.3	1.7	1	0	2.3	694	281	
		白米, 芝麻	豬肉, 洋蔥	金針菇, 蔬菜, 雞蛋		草菇, 竹筍										
6	五	DIY肉燥拌麵+香菇肉燥+鹽酥雞+季節時蔬+芹香蘿蔔湯						乳品	4.6	2.4	1.6	0	1	2.4	770	336
		麵條+香菇, 絞肉+雞肉+季節時蔬+白蘿蔔														
9	一	三穀飯	安東燒雞	香燴葫蘆瓜	季節時蔬	玉米濃湯	乳品	4.7	2.5	1.6	0	1	2.3	780	271	
		白米, 雜糧	雞肉, 蔬菜	葫蘆瓜		玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯										
10	二	白米飯	筍干燒肉	海芽拌菜	有機蔬菜	◎奶香西米露	水果	4.8	2.1	1.6	1	0	2.5	706	295	
		白米(有機米)	竹筍, 豬肉	海帶芽, 黃豆芽		紅豆, 西谷米, 奶粉										
11	三	紅藜飯	鹽水雞	◎腰果三色	季節時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	4.5	2.1	1.8	1	0	2.3	681	261	
		白米, 紅藜	雞肉, 玉米筍, 蔬菜	腰果, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆		冬瓜, 薑										
12	四	玉米飯	★炸豬排	咖哩蔬菜	季節時蔬	◎魚丸湯	水果	4.7	2.2	1.8	1	0	2.5	712	428	
		白米, 玉米粒	豬排	馬鈴薯, 紅蘿蔔		魚丸, 芹菜										
13	五	~~ 中秋節放假 ~~														
16	一	地瓜飯	沙茶肉片	關東佃煮	季節時蔬	玉米蔬菜湯	水果	4.9	2.3	1.5	1	0	2.4	721	289	
		白米, 地瓜	豬肉, 鮮菇	油豆腐, 蔬菜		玉米, 洋蔥										
17	二	菇菇炒飯+◎杏片雞腿+絲瓜雙增+有機蔬菜+綠豆甜湯						乳品	4.8	2.2	1.7	0	1	2.3	767	342
		白米(有機米), 鮮菇, 蔬菜+杏仁片, 雞腿+絲瓜, 木耳, 魚板+有機蔬菜+綠豆														
18	三	胚芽飯	蔥燒豬柳	彩絲高麗	季節時蔬	香菇雞湯	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.3	706	262	
		白米, 胚芽	蔥, 豬肉	彩椒, 高麗菜		香菇, 雞肉										
19	四	白米飯	◎起司雞	八寶干丁	季節時蔬	鮮瓜丸片湯	水果	5.0	2.5	1.5	1	0	2.5	748	323	
		白米	起司, 蕃茄, 雞肉	豆干, 蔬菜		鮮瓜, 貢丸片										
20	五	燕麥飯	橙汁排骨	白菜滷	季節時蔬	米粉湯	水果	5.0	2.1	1.6	1	0	2.3	711	283	
		白米, 燕麥	豬肉, 蔬菜	大白菜, 木耳		米粉, 芹菜										
23	一	DIY奶香白醬麵+◎奶香白醬+什錦花椰+季節時蔬+南瓜湯						乳品	4.8	2.1	1.9	0	1	2.4	769	386
		麵條+鮮菇, 馬鈴薯, 奶粉+玉米筍, 鮮菇, 花椰菜+季節時蔬+南瓜, 洋蔥														
24	二	◎芝麻飯	◎燴煮三鮮	◎蕃茄炒蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.3	706	303	
		白米(有機米), 芝麻	蝦仁, 魷魚, 豬肉, 蔬菜	蕃茄, 雞蛋		海帶芽, 小魚乾										
25	三	小米飯	◎花生照燒雞	脆炒小黃瓜	季節時蔬	羅宋湯	水果	4.8	2.3	1.7	1	0	2.4	719	273	
		白米, 小米	花生, 雞肉	木耳, 小黃瓜		蕃茄, 芹菜										
26	四	紫米飯	★◎炸魚片	哨子豆腐	季節時蔬	肉羹清湯	水果	4.7	2.5	1.6	1	0	2.5	729	298	
		白米, 紫米	魚肉	絞肉, 豆腐, 青蔥		肉羹										
27	五	白米飯	泰式打拋豬	腐皮芽菜	季節時蔬	◎黑糖珍珠撞奶	水果	4.5	2.4	1.7	1	0	2.3	701	336	
		白米	豬肉, 蕃茄, 九層塔	豆腐皮, 豆芽菜		粉圓, 黑糖, 奶粉										
30	一	薏仁飯	腐乳雞丁	鮮炒冬粉	季節時蔬	腐竹蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.7	1	0	2.4	713	267	
		白米, 薏仁	豆腐乳, 雞肉	絞肉, 高麗菜, 冬粉		豆皮, 蘿蔔										

\* 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1.5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

平均 303

### 走走走，一起烤肉去!!!

中秋節除了賞月吃柚子、月餅之外，最重要的還有全家團圓一起烤肉，透過正確的選擇食材與調味料，烤肉也可以吃得很健康!

- (1) 多選擇魚肉、雞肉取代牛肉、豬肉等紅肉。
- (2) 去除肉類帶皮的部份，減少脂肪的攝取。
- (3) 調味醬汁自己動手DIY，製作如果醋醬、味噌沾醬等低脂的醬汁。
- (4) 烤肉食材也要搭配選擇蔬菜類，增加纖維攝取，並避免食用過多肉類。
- (5) 飲品要慎選，含糖飲料盡量以開水替代，另外可搭配新鮮水果解解膩，清爽無負擔!

