臺北市南港區玉成群組菜單

2021 年 12 月份　　成德國小

※肉品原產地(國)：臺灣

第一餐盒股份有限公司 02-27868588 徐雯淳 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜豆類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
12月1日	三	麥片飯 白米,麥片	海結燒雞 雞肉,海帶結	紹子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜	季節時蔬	玉米蔬菜湯 玉米,蔬菜	水果	4.3	2.5	1.6	1	0	2.2	688	312
2	四	白米飯 白米	筍香扣肉 豬肉,竹筍	彩繪薯丁 馬鈴薯,紅蘿蔔,毛豆	有機蔬菜	白菜時菇湯 大白菜,菇類	水果 乳品	4.2	2.3	1.8	1	1	2.1	786	267
溫馨提醒：12/3 請記得帶大碗~															
3 蔬食日	五	DIY豆乳味噌拉麵+★炸物雙拼+海芽時蔬+季節時蔬+豆乳味噌湯 小烏龍麵+地瓜,甜不辣+海帶芽,蔬菜+季節時蔬+豆漿,味噌					水果	4.1	2	1.8	1	0	2.1	637	283
6	一	小米飯 白米,小米	古早味大排 豬排	豆皮滷白菜 大白菜,豆皮	季節時蔬	黑糖地瓜湯 地瓜,黑糖	水果	4.5	2.1	1.8	1	0	2.2	677	337
7	二	◎堅果飯 有機白米,堅果	南洋咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	◎蝦仁什錦鮮瓜 鮮瓜,蝦仁,菇類	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜,蔬菜	水果	4.6	2.3	1.7	1	0	2.3	701	286
8	三	紅麴飯 白米,紅麴米	荷葉粉蒸肉 豬肉,芋頭	沙茶冬粉 冬粉,高麗菜	季節時蔬	番茄如意湯 番茄,黃豆芽	水果	4.2	2.4	1.7	1	0	2.2	676	311
9	四	五穀飯 白米,五穀米	和風照燒雞 雞肉,洋蔥	◎起司黃金炒蛋 雞蛋,玉米,起司	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	水果	4.3	2.5	1.6	1	0	2.3	692	314
10	五	白米飯 白米	◎泰式酸甜魚 魚丁,彩椒,番茄	鮮筍肉片 竹筍,豬肉	季節時蔬	田園雜蔬湯 金針菇,高麗菜,蔬菜	水果 乳品	4.1	2.3	1.8	1	1	2.3	788	272
13	一	地瓜飯 白米,地瓜	黑胡椒豬柳 豬肉,豆薯	◎開陽蒲瓜 蒲瓜,蝦米	季節時蔬	山藥養生湯 山藥,馬鈴薯	水果	4.3	2.2	1.7	1	0	2.3	672	283
14	二	◎DIY鮭魚香鬆拌飯+蜜汁烤雞排+鮮菇高麗+有機蔬菜+紅豆湯圓 有機白米,鮭魚,香鬆+雞排+高麗菜,菇類+有機蔬菜+紅豆,湯圓					水果	4.6	2.3	1.6	1	0	2.4	703	291
15	三	黑豆飯 白米,黑豆	可樂豬腳 豬腳	客家小炒 豆干,蔬菜	季節時蔬	◎芹香魚丸湯 魚丸,芹菜	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.3	668	302
16	四	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞肉,九層塔	關東佃煮 玉米,白蘿蔔,蔬菜	有機蔬菜	◎紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	水果 乳品	4.4	2.2	1.6	1	1	2.2	792	329
17	五	紫米飯 白米,紫米	韓式燒肉 豬肉,蔬菜	芽菜寬粉 黃豆芽,寬粉,蔬菜	季節時蔬	大醬湯 豆腐,蔬菜	水果	4.3	2.2	1.8	1	0	2.3	675	277
20	一	玉米飯 白米,玉米	麻油雞 雞肉,高麗菜	◎番茄炒蛋 雞蛋,番茄,蔬菜	季節時蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	水果	4.3	2.5	1.7	1	0	2.4	699	270
21	二	白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉,脆瓜	◎蛤蜊絲瓜 絲瓜,蛤蜊	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞肉	水果 乳品	4.4	2.2	1.6	1	1	2.3	797	331
22	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	栗子燒雞 雞肉,栗子	海帶干絲 海帶絲,干絲	季節時蔬	黃瓜針菇湯 大黃瓜,金針菇	水果	4.2	2.3	1.7	1	0	2.2	668	289
23	四	糙米飯 白米,糙米	蒜泥白肉 豬肉,豆芽菜	雞絲花椰 花椰菜,雞肉	有機蔬菜	冬菜筍片湯 竹筍,冬菜	水果	4.1	2.3	1.8	1	0	2.3	668	274
24	五	~聖誕特餐~DIY義大利麵+紐奧良烤雞腿+番茄肉醬+季節時蔬+◎珍珠奶茶 義大利麵+雞腿+番茄,玉米,紅蘿蔔+季節時蔬+粉圓,奶粉					水果	4.3	2.2	1.6	1	0	2.3	670	295
27	一	白米飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,馬鈴薯	紅燒豆腐 豆腐,蔬菜	季節時蔬	香菇冬瓜湯 冬瓜,香菇	水果 乳品	4.3	2.5	1.7	1	1	2.3	815	342
28	二	紅藜飯 有機白米,紅藜	莎莎嫩雞 雞肉,豆薯,番茄	◎魚香蒸蛋 雞蛋,豬肉	有機蔬菜	黃金南瓜湯 南瓜,蔬菜	水果	4.4	2.5	1.5	1	0	2.2	692	268
29	三	胚芽飯 白米,胚芽米	糖醋雞丁 雞肉,彩椒	三絲銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔	季節時蔬	羅宋湯 番茄,蔬菜	水果	4.5	2.2	1.6	1	0	2.4	688	271
30	四	薏仁飯 白米,薏仁	★◎椒鹽魚排 魚排	玉米雞茸 玉米,雞肉,蔬菜	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,竹筍,木耳	水果	4.4	2.3	1.5	1	0	2.5	691	288
31	五	~~12/31-1/2 元旦連假 新年快樂~~													

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

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等水果：西瓜、葡萄、香吉士……等。
★：表示為油炸。
◎：表示含過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果、芝麻、大豆、魚、含麩質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意！

	全穀雜豆類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
月平均	4.3	2.3	1.7	1.0	0.2	2.3	[illegible]	295.8

<護齒小常識>
牙齒最主要的功能是咀嚼磨碎食物，幫助腸胃道更進一步進行消化。有健康的牙齒，不蛀牙，對健康也是有很大的幫助喔!!
1. 維生素C：維生素C可以提高身體抵抗力，還能預防牙齦出血。富含維生素C的食物有芭樂、柑橘類、奇異果、檸檬等。
2. 鈣質：鈣是組成牙齒的主要成分，奶類和豆類製品含有豐富的鈣質，尤其是乳品類的鈣質最容易被人體吸收。
3. 新鮮蔬菜類：蔬菜中豐富的水分能稀釋口腔中的糖份，減少蛀牙機率；膳食纖維可以擦去牙齒上的污垢及食物殘渣。
4. 多喝水：水能讓我們的牙齦保持濕潤。在吃完東西之後喝一些水，可以順便帶走殘留口中的食物殘渣，不讓口腔細菌得到養分，減少細菌滋生造成蛀牙。