

臺北市南港區玉成群組菜單

2014 November 修德國小

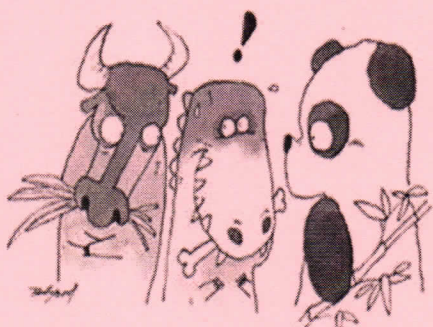
日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀類 豆類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	
3	一	體表會補假												
4	二	胚芽飯 胚芽米, 白米	咖哩雞 胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯	什錦海帶 海帶, 大黃瓜	季節 時蔬	燒仙草 薏仁, 芋圓, 紅豆	水果	4.9	2.2	1.7	1	0	2.3	714
5	三	薏仁飯 薏仁, 白米	三杯肉片 豬肉片, 九層塔	鮮蔬年糕 年糕, 大白菜, 韭菜	季節 時蔬	冬菜蘿蔔湯 冬菜, 蘿蔔	水果	4.8	2.1	1.8	1	0	2.3	702
6	四	鮮蔬炒麵+香酥魚排+季節時蔬+羅宋湯 白油麵, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳, 乾香菇+魚排刺+季節時蔬+番茄, 高麗菜					水果	4.8	2.3	1.8	1	0	2.5	726
7	五	白米飯 白米	麻油雞 胸丁, 腿排丁, 高麗菜	玉米炒蛋 玉米粒, 洋蔥, 蛋	季節 時蔬	海芽湯 海芽	鮮奶	4.7	2.4	1.8	0	1	2.4	782
10	一	麥片飯 麥片, 白米	蔥燒雞 胸丁, 腿排丁, 蔥	彩繪冬瓜 冬瓜, 絞肉, 紅蘿蔔	季節 時蔬	味噌鮮蔬湯 大白菜, 洋蔥	水果	4.6	2.3	1.9	1	0	2.2	701
11	二	蕃茄蛋炒飯+柳葉魚*2+季節時蔬+海結大骨湯 白米, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蕃茄, 蛋+柳葉魚*2+季節時蔬+海帶結, 大骨					鮮奶	4.8	2.4	1.6	0	1	2.6	793
12	三	糙米飯 糙米, 白米	韓式醬燒雞 胸丁, 腿排丁, 大白菜	彩繪花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 香菇	季節 時蔬	蒜肉肉羹湯 肉羹, 筍, 木耳	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.4	715
13	四	白米飯 白米	燉肉 豬肉角, 馬鈴薯	木須炒蛋 木耳絲, 紅蘿蔔, 蛋	季節 時蔬	綠豆湯 綠豆	水果	4.9	2.4	1.6	1	0	2.4	731
14	五	五穀飯 雜糧, 白米	親子丼 胸丁, 腿排丁, 洋蔥, 蛋	塔香粉絲 粉絲, 九層塔, 高麗菜	季節 時蔬	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥	水果	5	2.3	1.7	1	0	2.3	729
17	一	地瓜飯 地瓜, 白米	沙茶肉片 豬肉片, 豆芽菜, 韭菜	蒸蛋/紅蘿蔔炒蛋 蛋/紅蘿蔔, 蛋	季節 時蔬	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 大骨	水果	4.6	2.5	1.8	1	0	2.4	723
18	二 蔬食日	白米飯 白米	什錦滷味 百頁, 白蘿蔔, 鮮菇	三絲白菜 大白菜, 木耳絲, 紅蘿蔔	季節 時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	4.9	2.2	1.8	1	0	2.1	708
19	三	麥片飯 麥片, 白米	孜然肉絲 肉絲, 筍, 蔥	蝦香蒲瓜 蒲瓜, 蝦皮	季節 時蔬	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	4.6	2.3	1.8	1	0	2.3	703
20	四	五穀飯 雜糧, 白米	花瓜雞 胸丁, 腿排丁, 花瓜	脆炒洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節 時蔬	薑絲紫菜湯 紫菜, 薑絲	優酪乳	4.8	2.1	1.6	0	1	2.2	753
21	五	南瓜炒米粉+豬排*1+季節時蔬+蘿蔔大骨湯 米粉, 南瓜, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 香菇絲+季節時蔬+白蘿蔔, 大骨					水果	4.7	2.3	1.7	1	0	2.3	708
24	一	麥片飯 麥片, 白米	香酥雞柳條*2 雞柳條*2	蒸蛋/紅蘿蔔炒蛋 蛋/紅蘿蔔, 蛋	季節 時蔬	鮮菇蘿蔔湯 金針菇, 蘿蔔	水果	4.8	2.4	1.8	1	0	2.5	734
25	二	燕麥飯 燕麥粒, 白米	泰式打拋豬 豬絞肉, 洋蔥, 九層塔	蒜香海茸 海茸	季節 時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	4.6	2.1	1.9	1	0	2.4	695
26	三	胚芽飯 胚芽米, 白米	薑絲小卷*3 小卷*3	茼蒿丸片 豆筍, 豆仁, 紅蘿蔔, 茼蒿, 魚丸	季節 時蔬	黃瓜大骨湯 黃瓜, 大骨	水果	4.8	2.1	1.7	1	0	2.3	700
27	四	紫米飯 紫米, 白米	咖哩燉豬 豬肉, 馬鈴薯	蒜香高麗 高麗菜	季節 時蔬	麥片芋圓湯 麥片, 芋圓	水果	4.9	2.1	1.7	1	0	2.3	707
28	五	白米飯 白米	醬燒雞丁 胸丁, 腿排丁, 白蘿蔔	玉米三色 玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁	季節 時蔬	蕃茄蔬菜湯 蕃茄角, 大白菜絲, 金針菇	鮮奶	4.8	2.1	1.8	0	1	2.2	758

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

以上使用之豆製品皆由食品級基因改造黃豆製成

營養生活小常識-健康蔬食 節能減碳護地球



多選用地、當季蔬果食材，減少肉類攝取量，吃得簡單、吃得低碳，減少二氧化碳排放量，又能吃得更健康。檢視我們日常的生活習慣，稍微改變飲食習慣，多吃蔬食少吃肉，不單只健康，還可有效減緩地球暖化。「低碳飲食」是指什麼呢？以加工食品為例，食物的生產過程中，在種植或牧養、運輸、製造、加工、販售、使用及廢棄階段，都會直接或間接消耗能源及排放二氧化碳，而二氧化碳就是造成地球暖化的主要元凶；「低碳飲食」即是選擇在地、當季及對於環境友善的食材，以降低對環境的衝擊，減少二氧化碳的排放量。因此，「多吃蔬食少吃肉」，不單是為了個人健康，也己成為最簡單的減碳救地球的方法。

提供單位：行政院環境保護署溫減管理室

今天不是約好一起吃蔬食嗎？





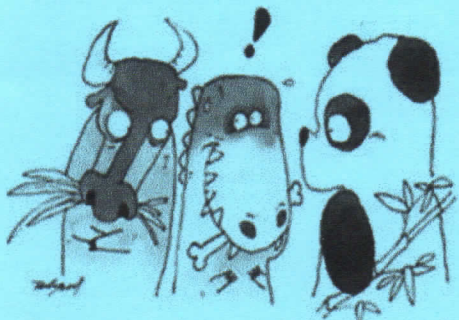
臺北市南港區玉成群組素食菜單

2014 11 November

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果
3	一	小米飯	醬燒百頁	番茄高麗	季節時蔬	筍絲湯	水果
4	二	胚芽飯	咖哩豆包	什錦海帶	季節時蔬	燒仙草	水果
6	四	鮮蔬炒麵+豆皮捲*+季節時蔬+羅宋湯					水果
7	五	白米飯	麻油腰花	沙茶玉米	季節時蔬	海芽湯	鮮奶
10	一	麥片飯	香滷花干	彩繪冬瓜	季節時蔬	味噌鮮蔬湯	水果
11	二	蕃茄炒飯+鹽酥雞+季節時蔬+海結湯					鮮奶
13	四	白米飯	黃瓜素雞	鳳梨燴木耳	季節時蔬	綠豆湯	水果
14	五	五穀飯	黑干杏鮑菇	塔香粉絲	季節時蔬	南瓜濃湯	水果
17	一	地瓜飯	沙茶素肚	土豆麵筋	季節時蔬	枸杞黃瓜湯	水果
18	二	白米飯	什錦滷味	三絲白菜	季節時蔬	玉米濃湯	水果
20	四	五穀飯	醬瓜豆腐	脆炒洋芋	季節時蔬	薑絲紫菜湯	優酪乳
21	五	南瓜炒米粉+紅燒烤麩+季節時蔬+芹香蘿蔔湯					水果
24	一	麥片飯	日式炸豆腐	什錦玉米筍	季節時蔬	鮮菇蘿蔔湯	水果
25	二	燕麥飯	酸甜打拋肉	塔香海草	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果
27	四	紫米飯	咖哩油腐	青椒高麗	季節時蔬	麥片芋圓湯	水果
28	五	白米飯	蘿蔔燒麵輪	玉米三色	季節時蔬	蕃茄蔬菜湯	鮮奶

以上使用之豆製品皆由食品級基因改造黃豆製成

營養生活小常識-健康蔬食 節能減碳護地球



今天不是約好一起吃蔬食嗎?



多選用地、當季蔬果食材，吃得簡單、吃得低碳，減少二氧化碳排放量，又能吃得更健康。檢視我們日常的生活習慣，稍微改變飲食習慣，多吃蔬食，不單只健康，還可有效減緩地球暖化。「低碳飲食」是指什麼呢？以加工食品為例，食物的生產過程中，在種植或牧養、運輸、製造、加工、販售、使用及廢棄階段，都會直接或間接消耗能源及排放二氧化碳，而二氧化碳就是造成地球暖化的主要元凶；「低碳飲食」即是選擇在地、當季及對於環境友善的食材，以降低對環境的衝擊，減少二氧化碳的排放量。因此，「多吃蔬食」，不單是為了個人健康，也已成爲最簡單的減碳救地球的方法。

提供單位：行政院環境保護署溫減管理室