



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2014 12 December 修德國小

| 日期 | 星期 | 主食  | 主菜                         | 副菜                       | 湯              | 水果 | 全穀根莖類(份) | 豆点肉蛋類(份) | 蔬菜類(份) | 水果類(份) | 奶類(份) | 油脂類(份) | 熱量(大卡) |     |
|----|----|---|----------------------------|--------------------------|----------------|----|----------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|-----|
| 1  | 一  | 小米飯<br>白米, 小米   | 茄汁肉片<br>豬肉片, 洋蔥, 蔥         | 南瓜炒蛋<br>蛋, 南瓜, 馬鈴薯       | 季節時蔬<br>結頭菜大骨湯 | 水果 | 4.8      | 2.4      | 1.7    | 1      | 0     | 2.4    | 727    |     |
| 2  | 二  | 糙米飯<br>白米, 糙米   | 蠔油嫩雞<br>胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯       | 沙爹玉米<br>玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁, 絞肉 | 季節時蔬<br>綠豆薏仁湯  | 水果 | 5        | 2.1      | 1.5    | 1      | 0     | 2.2    | 704    |     |
| 3  | 三  | 紫米飯<br>白米, 紫米   | 三杯魚丁<br>魚丁, 高麗菜片, 九層塔      | 豆酥四季豆<br>四季豆段, 豆酥, 紅椒    | 季節時蔬<br>川菜大骨湯  | 水果 | 4.6      | 2.2      | 2      | 1      | 0     | 2.2    | 696    |     |
| 4  | 四  | 燕麥飯<br>白米, 燕麥   | 香菇肉燥<br>絞肉, 乾香菇絲, 洋蔥       | 越南寬粉<br>寬粉, 大白菜, 九層塔     | 季節時蔬<br>海芽蛋花湯  | 水果 | 4.9      | 2.3      | 1.7    | 1      | 0     | 2.2    | 717    |     |
| 5  | 五  | 高麗菜飯+豆乳雞+季節時蔬+針菇什蔬湯<br>高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 白蘿蔔+雞丁, 地瓜+季節時蔬+金針菇, 木耳絲, 紅仁絲     |                            |                          |                |    | 優酪乳      | 4.8      | 2.1    | 1.8    | 0     | 1      | 2.4    | 767 |
| 8  | 一  | 紫米飯<br>白米, 紫米   | 蔥爆豬柳<br>豬肉絲, 洋蔥            | 韭菜甜不辣<br>甜不辣條, 韭菜, 紅蘿蔔   | 季節時蔬<br>冬瓜雞湯   | 水果 | 4.7      | 2.3      | 1.7    | 1      | 0     | 2.3    | 708    |     |
| 9  | 二  | 白醬義大利麵+香酥旗魚塊*2+季節時蔬+羅宋湯<br>義大利麵, 玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁, 洋蔥+旗魚塊*2+季節時蔬+番茄, 洋蔥, 大骨 |                            |                          |                |    | 鮮奶       | 4.9      | 2.2    | 1.7    | 0     | 1      | 2.5    | 783 |
| 10 | 三  | 小米飯<br>白米, 小米   | 酸菜燒肉<br>肉片, 酸菜             | 鮮蔬茼蒿<br>茼蒿, 西洋, 木耳       | 季節時蔬<br>蘿蔔大骨湯  | 水果 | 4.6      | 2.2      | 1.8    | 1      | 0     | 2.2    | 691    |     |
| 11 | 四  | 白米飯<br>白米   | 椒鹽風味雞<br>胸丁, 腿排丁, 蕃茄       | 塔香海草<br>海草, 九層塔          | 季節時蔬<br>米粉湯    | 水果 | 4.9      | 2.1      | 1.8    | 1      | 0     | 2.1    | 700    |     |
| 12 | 五  | 麥片飯<br>白米, 麥片   | 豆瓣燉肉<br>肉片, 白中丁            | 彩繪花椰<br>花椰菜, 紅蘿蔔         | 季節時蔬<br>四喜甜湯   | 水果 | 4.9      | 2.1      | 1.9    | 1      | 0     | 2.1    | 703    |     |
| 15 | 一  | 玉米飯<br>白米, 玉米   | 豆豉燴雞<br>胸丁, 腿排丁, 豆豉        | 魚香炒蛋<br>蛋, 洋蔥, 豆仁, 豆酥    | 季節時蔬<br>日式黑輪湯  | 水果 | 4.8      | 2.5      | 1.6    | 1      | 0     | 2.4    | 732    |     |
| 16 | 二  | 白米飯<br>白米   | 針菇肉絲<br>豬肉絲, 金針菇           | 雙耳冬瓜<br>白木耳, 黑木耳, 冬瓜     | 季節時蔬<br>薑絲紫菜湯  | 水果 | 4.6      | 2.1      | 2      | 1      | 0     | 2.1    | 684    |     |
| 17 | 三  | 蕎麥飯<br>白米, 蕎麥   | 鳳梨雞丁<br>胸丁, 腿排丁, 鳳梨角       | 鮮蔬蘿蔔糕<br>高麗菜, 蘿蔔糕, 蔥     | 季節時蔬<br>玉米蛋花湯  | 水果 | 4.9      | 2.3      | 1.8    | 1      | 0     | 2.2    | 720    |     |
| 18 | 四  | 麥片飯<br>白米, 麥片   | 關東煮<br>白蘿蔔, 玉米粒, 百頁豆腐, 海帶結 | 咖哩炒蛋<br>馬鈴薯, 洋蔥, 蛋       | 季節時蔬<br>髮菜什錦羹  | 鮮奶 | 4.8      | 2.4      | 1.7    | 0      | 1     | 2.4    | 787    |     |
| 19 | 五  | 五穀飯<br>白米, 雜糧   | 番茄燉雞<br>番茄, 胸丁, 腿排丁        | 螞蟻上樹<br>冬粉, 絞肉, 木耳, 豆芽菜  | 季節時蔬<br>味噌蛋湯   | 水果 | 4.9      | 2.4      | 1.7    | 1      | 0     | 2.2    | 725    |     |
| 22 | 一  | 白米飯<br>白米   | 壽喜燒<br>豬肉片, 高麗菜, 洋蔥        | 玉米三色<br>玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁     | 季節時蔬<br>紅豆湯圓   | 水果 | 5        | 2.1      | 1.6    | 1      | 0     | 2.1    | 702    |     |
| 23 | 二  | 糙米飯<br>白米, 糙米   | 咖哩雞<br>胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔   | 彩繪白菜<br>大白菜片, 木耳片, 蛋, 蔥  | 季節時蔬<br>肉骨茶湯   | 水果 | 4.8      | 2.3      | 1.9    | 1      | 0     | 2.2    | 715    |     |
| 24 | 三  | 薏仁飯<br>白米, 薏仁   | 蒸肉<br>絞肉, 洋蔥, 蔥花, 地瓜       | 醬燒麵腸<br>麵腸, 木耳, 紅蘿蔔      | 季節時蔬<br>麻油麵線湯  | 水果 | 5        | 2.1      | 1.7    | 1      | 0     | 2.3    | 714    |     |
| 25 | 四  | 茄汁義大利麵+蜜汁雞腿+季節時蔬+馬鈴薯濃湯<br>義大利麵, 玉米粒, 紅蘿蔔, 洋蔥+雞腿+季節時蔬+馬鈴薯, 洋蔥            |                            |                          |                |    | 水果       | 5        | 2.1    | 1.6    | 1     | 0      | 2.4    | 716 |
| 26 | 五  | 紫米飯<br>白米, 紫米   | 麻醬雞丁<br>胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯       | 紅蘿蔔蒸蛋<br>蛋, 紅蘿蔔          | 季節時蔬<br>海芽湯    | 鮮奶 | 4.8      | 2.4      | 1.8    | 0      | 1     | 2.4    | 789    |     |
| 27 | 六  | 白米飯<br>白米   | 沙茶肉絲<br>豬肉絲, 綠豆芽           | 彩繪蒲瓜<br>蒲瓜, 紅蘿蔔          | 季節時蔬<br>黑糖山粉圓  | 水果 | 4.9      | 2.1      | 1.8    | 1      | 0     | 2.1    | 700    |     |
| 29 | 一  | 小米飯<br>白米, 小米   | 三杯雞丁<br>胸丁, 腿排丁, 九層塔       | 培根高麗菜<br>高麗菜, 培根         | 季節時蔬<br>蕃茄蛋花湯  | 水果 | 4.6      | 2.2      | 1.7    | 1      | 0     | 2.3    | 693    |     |
| 30 | 二  | 胚芽飯<br>白米, 胚芽米  | 沙爹燉肉<br>豬肉丁, 洋蔥            | 海帶三絲<br>海帶絲, 紅蘿蔔, 金針菇    | 季節時蔬<br>冬菜粉絲湯  | 水果 | 4.9      | 2.1      | 1.9    | 1      | 0     | 2.1    | 703    |     |
| 31 | 三  | 糙米飯<br>白米, 糙米   | 檸檬香茅魚<br>魚丁, 冬瓜            | 蝦香花椰<br>花椰菜, 紅仁片, 蝦米     | 季節時蔬<br>冬瓜大骨湯  | 水果 | 4.6      | 2.2      | 1.9    | 1      | 0     | 2.2    | 694    |     |

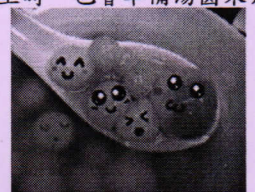
午餐打菜建議量：(一~三年級) 主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗  
(四~六年級) 主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗  
以上使用之豆製品皆由食品級基因改造黃豆製成

## 營養生活小常識-節慶飲食介紹-冬至湯圓

自古以來，節慶飲食向來是我國非常重視的飲食文化之一。從農曆新年，清明節，端午節、中秋節、乃至冬至節氣，都有代表性的飲食。接下來將為大家介紹即將到來的冬至飲食文化。  
何謂冬至？冬至，又稱「冬節」、「賀冬」，二十四節氣之一。在古時後，冬至是合家團圓的日子，也稱為小過年。台灣也有一句俗諺說：「冬至大過年」，是說這天與過年同樣重要。  
台灣冬至食俗-湯圓，又稱冬節圓，要作紅白兩色，據說吃了這些冬節圓，日後可保小孩平安長大。另外，冬至時，也會準備湯圓來祭拜神佛及祖先。也有此一說，吃了湯圓後，就增長了一歲嘍！

### 營養師小叮嚀

1. 若用湯圓來取代主食時，建議搭配半碗蔬菜及一份水果，以達到均衡飲食。
2. 食用有包餡的湯圓時，以不超過兩顆的份量，應景即可。
3. 若有腸胃功能較差者，建議少量並細嚼慢嚥，以幫助消化。





| 日期 | 星期 | 主食                        | 主菜     | 副菜    |      | 湯     | 水果  |
|----|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-----|
| 1  | 一  | 小米飯                       | 茄汁百頁   | 薑燒南瓜  | 季節時蔬 | 結頭菜湯  | 水果  |
| 2  | 二  | 糙米飯                       | 蠔油燒豆包  | 沙嗲玉米  | 季節時蔬 | 綠豆薏仁湯 | 水果  |
| 4  | 四  | 燕麥飯                       | 客家小炒   | 越南寬粉  | 季節時蔬 | 海芽湯   | 水果  |
| 5  | 五  | 高麗菜飯+五香烤麩+季節時蔬+針菇什蔬湯      |        |       |      |       | 優酪乳 |
| 8  | 一  | 紫米飯                       | 京醬干片   | 鮮蔬甜不辣 | 季節時蔬 | 冬瓜湯   | 水果  |
| 9  | 二  | 白醬義大利麵+素雞塊+紅燒杏鮑菇+季節時蔬+羅宋湯 |        |       |      |       | 鮮奶  |
| 11 | 四  | 白米飯                       | 義式橄欖烤麩 | 塔香海茸  | 季節時蔬 | 米粉湯   | 水果  |
| 12 | 五  | 麥片飯                       | 筍香麵輪   | 彩繪花椰  | 季節時蔬 | 四喜甜湯  | 水果  |
| 15 | 一  | 玉米飯                       | 豉汁豆腐   | 魚香茄子  | 季節時蔬 | 日式黑輪湯 | 水果  |
| 16 | 二  | 白米飯                       | 麻油腰花   | 雙耳冬瓜  | 季節時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 水果  |
| 18 | 四  | 麥片飯                       | 關東煮    | 咖哩洋芋  | 季節時蔬 | 髮菜什錦羹 | 鮮奶  |
| 19 | 五  | 五穀飯                       | 黃瓜素雞   | 螞蟻上樹  | 季節時蔬 | 味噌鮮蔬湯 | 水果  |
| 22 | 一  | 白米飯                       | 壽喜鮮菇   | 玉米三色  | 季節時蔬 | 紅豆湯圓  | 水果  |
| 23 | 二  | 糙米飯                       | 咖哩油腐   | 彩繪白菜  | 季節時蔬 | 肉骨茶湯  | 水果  |
| 25 | 四  | 茄汁義大利麵+蜜汁豆包+季節時蔬+馬鈴薯濃湯    |        |       |      |       | 水果  |
| 26 | 五  | 紫米飯                       | 麻醬干絲   | 木須黃瓜  | 季節時蔬 | 海芽湯   | 鮮奶  |
| 27 | 六  | 白米飯                       | 沙茶素肚   | 彩繪蒲瓜  | 季節時蔬 | 黑糖山粉圓 | 水果  |
| 29 | 一  | 小米飯                       | 三杯鮑菇   | 枸杞高麗菜 | 季節時蔬 | 蕃茄蔬菜湯 | 水果  |
| 30 | 二  | 胚芽飯                       | 芋頭燒素排  | 海帶三絲  | 季節時蔬 | 酸菜粉絲湯 | 水果  |

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-節慶飲食介紹-冬至湯圓

自古以來，節慶飲食向來是我國非常重視的飲食文化之一。從農曆新年，清明節，端午節、中秋節、乃至冬至節氣，都有代表性的飲食。接下來將為大家介紹即將到來的冬至飲食文化。

何謂冬至？冬至，又稱「冬節」、「賀冬」，二十四節氣之一。在古時後，冬至是合家團圓的日子，也稱為小過年。台灣也有一句俗諺說：「冬至大過年」，是說這天與過年同樣重要。

台灣冬至食俗~湯圓，又稱冬節圓，要作紅白兩色，據說吃了這些冬節圓，日後可保小孩平安長大。另外，冬至時，也會準備湯圓來祭拜神佛及祖先。也有此一說，吃了湯圓後，就增長了一歲喲！

### 營養師小叮嚀

1. 若用湯圓來取代主食時，建議搭配半碗蔬菜及一份水果，以達到均衡飲食
2. 食用有包餡的的湯圓時，以不超過兩顆的份量，應景即可。
3. 若有腸胃功能較差者，建議少量並細嚼慢嚥，以幫助消化。

