



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2015 January 修德國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油鹽類(份)	熱量(大卡)		
1	四	~ 元旦彈性放假 ~													
2	五	~ 元旦彈性放假 ~													
5	一	麥片飯 白米, 麥片	旗魚塊*2 旗魚塊	彩繪白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	季節時蔬	洋蔥蛋花湯 洋蔥, 蛋	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719	
6	二	白米飯 白米	咖哩雞 胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯	塔香海草 海茸, 九層塔	季節時蔬	番茄高麗湯 番茄, 高麗菜	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2	686	
7	三	糙米飯 白米, 糙米	梅干燒豬 豬肉, 梅干菜	鮮蔬粉絲 冬粉, 豆芽菜, 南瓜	季節時蔬	大滷湯 大白菜絲, 蛋, 紅蘿蔔, 木耳絲	水果	4.8	2.1	1.7	1	0	2.3	700	
8	四	胚芽飯 白米, 糙米	紅麴雞丁 胸丁, 腿排丁, 白蘿蔔	鮮燴黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 肉羹	季節時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 洋蔥	水果	4.6	2.4	1.9	1	0	2.4	718	
9	五	燕麥飯 白米, 燕麥	泰式打拋豬 絞肉, 洋蔥, 蕃茄	蒸蛋 蔥花, 蛋	季節時蔬	海芽湯 海芽	優酪乳	4.5	2.5	1.6	0	1	2.4	771	
12	一	白米飯 白米	親子丼 胸丁, 腿排丁, 蛋, 洋蔥	關東煮 甜不辣條, 白蘿蔔	季節時蔬	地瓜西米露 地瓜, 西米露	水果	5	2.2	1.6	1	0	2.3	719	
13	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	滷味 百頁, 魷輪, 紅蘿蔔	木須炒蛋 木耳, 洋蔥, 蛋	季節時蔬	紫菜麵線湯 紫菜, 麵線, 金針菇	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734	
14	三	薏仁飯 白米, 薏仁	沙嗲雞丁 胸丁, 洋蔥, 馬鈴薯	彩繪花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 香菇	季節時蔬	結頭菜大骨湯 結頭菜, 大骨	水果	4.6	2.1	1.8	1	0	2.1	679	
15	四	台式蛋炒飯+香雞排*1+季節鮮蔬+冬瓜山粉圓 白米, 蛋, 玉米粒, 豆仁, 紅蘿蔔, 高麗菜, 洋蔥+雞排*1+季節鮮蔬+冬瓜, 山粉圓						鮮奶	5	2.1	1.5	0	1	2.5	778
16	五	麥片飯 白米, 麥片	結頭菜燒豬 豬肉, 結頭菜	玉米三色 玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁, 白蘿蔔	季節時蔬	白菜鮮菇湯 大白菜, 針菇	水果	4.6	2.1	1.7	1	0	2.2	681	
19	一	小米飯	蒜燒肉片 豬肉, 高麗菜	雙耳冬瓜 白木耳, 黑木耳, 冬瓜	季節時蔬	客家米苔目湯 米苔目, 蝦米, 綠豆芽菜, 乾香菇	水果	4.8	2.1	1.8	1	0	2.2	698	
20	二	沙茶炒麵+椒鹽旗魚*2+季節時蔬+海芽蛋花湯 白油麵, 木耳絲, 高麗菜, 紅蘿蔔絲+旗魚塊*2+季節時蔬+海芽, 蛋						鮮奶	4.7	2.2	1.5	0	1	2.5	764
21	三	紫米飯 白米, 紫米	糖醋肉 豬肉, 洋蔥	海帶雙絲 海帶絲, 紅蘿蔔絲, 針菇	季節時蔬	玉米大骨湯 玉米粒, 大骨	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2	691	
22	四	燕麥飯 白米, 燕麥	香菇瓜仔雞 胸丁, 腿排丁, 白蘿蔔, 香菇絲	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋	季節時蔬	紅豆甜湯 紅豆, 湯圓	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734	
23	五	糙米飯 白米, 糙米	針菇肉片 豬肉, 金針菇, 紅蘿蔔	塔香粉絲 冬粉, 豆芽菜, 九層塔	季節時蔬	羅宋湯 番茄, 白蘿蔔, 洋蔥	水果	4.8	2.1	1.8	1	0	2.3	702	
26	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	蔥爆肉絲 豬肉, 洋蔥, 青蔥	玉米炒蛋 玉米, 蛋	季節時蔬	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 大骨	水果	4.7	2.6	1.6	1	0	2.5	737	
27	二	日式炒烏龍+照燒雞丁+季節時蔬+綠豆湯 烏龍麵, 海芽, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳+胸丁, 白芝麻+季節時蔬+綠豆						水果	4.8	2	1.5	1	0	2.3	687

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-台灣的過年食俗

**過年**~在中國北方有句俗話說：「過了臘八就是年」。在這幾天家家戶戶也都忙著大掃除、祭祀、辦年貨。準備迎接著新的一年的來臨。最重頭戲就在除夕夜圍爐吃年夜飯(又稱團圓飯)了。年菜也多代表著吉祥、好兆頭的意義，而在台灣，年菜是最多元，除傳統的台式年菜，同時也融合著中國各地方的精華美食。常見年菜及所代表的意義：年糕(步步高昇)、菜頭、蘿蔔(好彩頭)、芥菜(長年長命百歲)、餃子(招財進寶)、全雞(全家團圓)、魚(年年有餘)、火鍋(闔家團圓)。另外，現在常見的佛跳牆則是中國福州的年節大菜。

### 健康年菜如何吃？

1. 三少一多加一高：少調味(油糖鹽)、少加工、少份量、多蔬果、高纖維，享受美食沒負擔
2. 市售年菜要慎選，營養成份標示看清楚。
3. 堅果、零食要減量，熱量控制恰恰好。
4. 年糕、糯米適量吃，胃腸消化才會好。
5. 營養均衡最重要，份量只吃八分飽。

此外，在享受美食之餘，也要抽空多到戶外動動走走，天天運動30分，每天睡滿8小時，每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過2小時，每天喝1500-2000 CC的白開水，才能有健康活力的身體來迎接新的一年喔。





# 臺北市南港區玉成群組素食菜單

## 2015 January

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	
1	四	元旦 放假一天					
2	五	元旦 補假一天					
5	一	麥片飯	鹽酥雞	彩繪白菜	季節時蔬	木耳鮮菇羹	水果
6	二	白米飯	咖哩豆包	塔香海茸	季節時蔬	番茄高麗湯	水果
8	四	胚芽飯	佛跳牆	鮮燴黃瓜	季節時蔬	玉米濃湯	水果
9	五	燕麥飯	酸甜打拋素燥	粉蒸麵腸	季節時蔬	海芽湯	優酪乳
12	一	白米飯	四季豆乾片	關東煮	季節時蔬	地瓜西米露	水果
13	二	胚芽飯	滷味	鳳梨燴木耳	季節時蔬	紫菜麵線湯	水果
15	四	台式炒飯+腐皮捲*1+季節鮮蔬+冬瓜山粉圓					鮮奶
16	五	麥片飯	紅燒麵輪	玉米三色	季節時蔬	白菜鮮菇湯	水果
19	一	小米飯	土豆麵筋	雙耳冬瓜	季節時蔬	客家米苔目湯	水果
20	二	沙茶炒麵+五香豆干+季節時蔬+海芽蛋花湯					鮮奶
22	四	燕麥飯	瓜仔豆腐	薑燒南瓜	季節時蔬	紅豆甜湯	水果
23	五	糙米飯	壽喜鮮菇	塔香粉絲	季節時蔬	羅宋湯	水果
26	一	胚芽飯	酸菜素肚絲	玉米燴豆腐	季節時蔬	蘿蔔湯	水果
27	二	日式炒烏龍+照燒麵腸+季節時蔬+綠豆湯					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-台灣的過年食俗

**過年**~在中國北方有句俗話說：「過了臘八就是年」。在這幾天家家戶戶也都忙著大掃除、祭祀、辦年貨。準備迎接著新的一年到來。最重頭戲就在除夕夜圍爐吃年夜飯(又稱團圓飯)了。年菜也多代表著吉祥、好兆頭的意義，而在台灣，年菜是最多元，除傳統的台式年菜，同時也融合著中國各地方的精華美食。常見年菜及所代表的意義：年糕(步步高昇)、菜頭、蘿蔔(好彩頭)、芥菜又稱長年菜(長命百歲)、餃子(招財進寶)、全雞(全家團圓)、魚(年年有餘)、火鍋(闔家團圓)。另外，現在常見的佛跳牆則是中國福州的年節大菜。

### 健康年菜如何吃？

1. 三少一多加一高：少調味(油糖鹽)、少加工、少份量、多蔬果、高纖維，享受美食沒負擔。
2. 市售年菜要慎選，營養成份標示看清楚。
3. 堅果、零食要減量，熱量控制恰恰好。
4. 年糕、糯米適量吃，胃腸消化才會好。
5. 營養均衡最重要，份量只吃八分飽。

此外，在享受美食之餘，也要抽空多到戶外動動走走，天天運動30分，每天睡滿8小時，每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過2小時，每天喝1500-2000 CC的白開水，才能有健康活力的身體來迎接新的一年喔。

