



臺北市南港區玉成群組菜單

2015 2/3 February & March 修德國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根 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)	
2/23	一	春節 補假一天												
24	二	白米飯 白米	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	彩繪茼蒿 茼蒿, 西洋, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米粒	季節時蔬	海芽湯 海芽	水果	4.8	2.1	1.7	1	0	2.3	699.5
25	三	燕麥飯 白米, 燕麥粒	醬燒燴雞 胸丁, 腿排丁, 筍	什錦豆芽 綠豆芽菜, 金針菇, 乾香菇, 紅蘿蔔	季節時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
26	四	糙米飯 白米, 糙米	蘿蔔燒豬 豬肉, 白蘿蔔, 蔥	三色炒蛋 玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁, 蛋	季節時蔬	黑糖山粉圓 山粉圓	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2	685.5
27	五	和平紀念日 補假一天												
3/2	一	麥片飯 白米, 麥片	京醬肉絲 豬肉, 豆芽菜	鮮蔬粉絲 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔	季節時蔬	羅宋湯 番茄, 白蘿蔔, 洋葱	水果	4.6	2.4	1.9	1	0	2.4	717.5
3	二	白米飯 白米	BBQ雞丁 胸丁, 腿排丁, 筍	蒸蛋/紅蘿蔔炒蛋 蛋, 蔥/紅蘿蔔, 蛋	季節時蔬	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.4	710.5
4	三	糙米飯 白米, 糙米	結頭燒肉 豬肉, 結頭菜	白醬鮮蔬 花椰菜, 杏鮑菇	季節時蔬	白菜珍菇湯 珍菇, 大白菜	水果	5	2.2	1.6	1	0	2.3	718.5
5	四	上海菜飯+蜜汁燒雞+季節時蔬+紫菜蛋花湯 白米, 雪裡紅, 清江菜, 絞肉, 紅蘿蔔+胸丁, 地瓜+季節時蔬+紫菜, 蛋					水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
6	五	燕麥飯 白米, 燕麥	酸甜燒豬 豬肉, 洋葱, 彩椒	玉米雙色 玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁, 白蘿蔔	季節時蔬	鮮蔬湯 高麗菜, 針菇	鮮奶	4.6	2.1	1.8	0	1	2.1	739
9	一	白米飯 白米	沙茶燴雞 胸丁, 腿排丁, 洋葱, 紅蘿蔔, 蔥	蝦香黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮	季節時蔬	馬鈴薯大骨湯 馬鈴薯, 大骨	水果	5	2.1	1.5	1	0	2.1	699.5
10	二	糙米飯 白米, 糙米	香酥魚排 魚排	蒸蛋/紅蘿蔔炒蛋 蛋, 蔥/紅蘿蔔, 蛋	季節時蔬	大滷湯 大白菜, 木耳絲, 紅蘿蔔絲	水果	4.6	2.1	1.7	1	0	2.5	694.5
11	三	薏仁飯 白米, 薏仁	番茄燴雞 胸丁, 腿排丁, 番茄, 豆莢	蒜香海根 海根	季節時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋葱	水果	4.8	2.1	1.8	1	0	2.1	693
12	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	咖哩百頁 百頁豆腐, 洋葱, 高麗菜	香酥水餃*2 素水餃*2	季節時蔬	冬菜粉絲湯 冬菜, 冬粉, 筍	鮮奶	4.7	2	1.5	0	1	2.3	740
13	五	麥片飯 白米, 麥片	三杯雞 胸丁, 腿排丁, 米血丁	麵筋白菜 大白菜, 麵筋	季節時蔬	鮮筍湯 金針菇, 筍, 清腿骨	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2	690.5
16	一	小米飯 豬肉, 大白菜	壽喜燒肉 豬肉, 大白菜	塔香甜不辣條 甜不辣條	季節時蔬	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 大骨	水果	4.8	2.3	1.7	1	0	2.3	714.5
17	二	茄汁義大利麵+雞塊*3+季節時蔬+綠豆湯 義大利麵, 玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁+雞塊*3+季節時蔬+綠豆					鮮奶	4.8	2.1	1.8	0	1	2.3	762
18	三	紫米飯 白米, 紫米	蒸肉 豬肉, 豆莢	蝦香高麗 高麗菜, 蝦皮	季節時蔬	薏仁大骨湯 薏仁, 大骨	水果	4.7	2.6	1.6	1	0	2.1	718.5
19	四	燕麥飯 白米, 燕麥	玉米雞丁 胸丁, 腿排丁, 玉米粒, 洋葱	蘿蔔燴肉羹 白蘿蔔, 肉羹	季節時蔬	薑絲紫菜湯 紫菜	水果	4.8	2	1.5	1	0	2.3	687
20	五	糙米飯 白米, 糙米	五彩豬肉 豬肉, 西洋, 木耳, 紅椒, 黃椒	脆炒洋芋 馬鈴薯, 胡蘿蔔	季節時蔬	結頭菜大骨湯 結頭菜, 大骨	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
23	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	泡菜肉片 豬肉, 大白菜	海帶雙絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 金針菇	季節時蔬	大醬湯 板豆腐, 大黃瓜	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2	685.5
24	二	麥片飯 白米, 麥片	照燒雞丁 胸丁, 腿排丁, 筍	關東煮 米血, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	季節時蔬	紅豆湯圓湯 紅豆, 湯圓	水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
25	三	白米飯 白米	樹豆滷肉 豬肉, 麵輪, 紅蘿蔔, 樹豆	香椿炒蛋 香椿, 蛋, 高麗菜	季節時蔬	馬告筍湯 馬告, 筍片, 清腿骨	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2	690.5
26	四	泰式炒飯條+甜雞醬燒魚丁+季節時蔬+椰香西米露 飯條, 蛋, 紅蘿蔔, 豆仁, 綠豆芽+旗魚塊*2+季節時蔬+地瓜, 芋頭, 西谷米					水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
27	五	糙米飯 白米, 糙米	海南雞肉 胸丁, 腿排丁, 洋葱	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕, 蛋, 蔥花	季節時蔬	肉骨茶湯 大骨, 白蘿蔔	優酪乳	4.8	2.1	1.8	0	1	2.3	762
30	一	小米飯 白米, 小米	蒙古肉絲 豬肉, 高麗菜	雙耳冬瓜 冬瓜, 木耳	季節時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒, 洋葱, 蛋	水果	4.7	2.6	1.6	1	0	2.5	736.5
31	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	沙嗲雞丁 胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯	綜合滷味 海帶絲, 紅蘿蔔, 米血	季節時蔬	肉羹清湯 大白菜, 肉羹, 筍	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

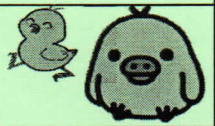
何謂禽流感?

「禽流感」為禽鳥流行性感胃的簡稱，其病原為禽流感病毒。此病毒主要是攻擊禽類動物，但因病毒突變導致其可透過禽類傳染人類，甚至引發為人傳人的禽流感疫情；禽流感的傳染途徑，主要是經由接觸受感染的禽類或其糞便，亦可能因接觸或吸入帶有禽流感病毒之塵土而被感染；受感染的人類主要出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉酸痛及結膜炎等類似流行性感胃的症狀。

如何預防禽流感?

由於禽流感病毒不耐熱(56°C加熱3小時、60°C加熱30分鐘、100°C加熱1分鐘即可殺滅)，在一般的烹煮過程(每部分均加熱至70°C以上)即可使禽流感病毒失去活性，因此禽肉與蛋類應煮熟，烹煮時須注意生熟食分別處理及製備食物過程中隨時洗手等措施，避免食物容器遭受污染，即可有效預防禽流感，不必對於禽類製品的安全性過度擔憂。另外，加上落實「六不」、「三要」，可幫助避免禽流感病毒威脅。

- ※六不：1. 「不」靠近、接觸、餵食候鳥及一般禽鳥。
2. 「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示。
3. 「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
4. 「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。
5. 「不」自行宰殺禽鳥。
6. 「不」生食禽鳥類製品(包括蛋類及相關產品)。
- ※三要：1. 「要」勤洗手 2. 雞肉、雞蛋一定「要」熟食 3. 「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息。





臺北市南港區玉成群組素食菜單

2015 2/3 February & March

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	
2/23	一	春節 補假一天					
24	二	白米飯	咖哩凍腐	彩繪茼蒿	季節時蔬	海芽湯	水果
26	四	糙米飯	蘿蔔方干	鮮炒三色	季節時蔬	黑糖山粉圓	水果
27	五	和平紀念日 補假一天					
3/2	一	麥片飯	京醬千片	鮮蔬粉絲	季節時蔬	羅宋湯	水果
3	二	白米飯	紅燒百頁	紅彩拌筍	季節時蔬	紅豆麥片湯	水果
5	四	上海菜飯+香酥牛蒡排+季節時蔬+紫菜湯					水果
6	五	燕麥飯	酸甜烤麩	玉米雙色	季節時蔬	鮮蔬湯	鮮奶
9	一	白米飯	沙茶豆干	魚香茄子	季節時蔬	馬鈴薯湯	水果
10	二	糙米飯	照燒麵腸	香菇肉燥	季節時蔬	大滷湯	水果
12	四	胚芽飯	咖哩百頁	香酥水餃*2	季節時蔬	冬菜粉絲湯	鮮奶
蔬食日							
13	五	麥片飯	三杯素雞片	麵筋白菜	季節時蔬	鮮筍湯	水果
16	一	小米飯	五香豆干	銀芽三絲	季節時蔬	黃瓜湯	水果
17	二	茄汁義大利麵+炸雞塊*3+季節時蔬+綠豆湯					鮮奶
19	四	燕麥飯	泰式打拋玉米	蘿蔔鮮菇	季節時蔬	薑絲紫菜湯	水果
20	五	糙米飯	五彩豆腐	鳳梨炒木耳	季節時蔬	結頭菜湯	水果
23	一	芝麻飯	泡菜素肚	海帶雙絲	季節時蔬	大醬湯	水果
韓式							
24	二	麥片飯	筍香油腐	關東煮	季節時蔬	紅豆湯圓湯	水果
日式							
26	四	泰式炒飯條+甜雞醬燒排骨+季節時蔬+椰香西米露					水果
泰式							
27	五	糙米飯	薑燒豆包	炒蘿蔔糕	季節時蔬	肉骨茶湯	優酪乳
星馬							
30	一	小米飯	茄汁豆腸	雙耳冬瓜	季節時蔬	玉米蔬菜湯	水果
31	二	胚芽飯	沙嗲黑豆干	紅絲海結	季節時蔬	白菜什錦湯	水果

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

何謂禽流感?

「禽流感」為禽鳥流行性感冒的簡稱，其病原為禽流感病毒。此病毒主要是攻擊禽類動物，但因病毒突變導致其可透過禽類傳染人類，甚至引發為人傳人的禽流感疫情；禽流感的傳染途徑，主要是經由接觸受感染的禽類或其糞便，亦可能因接觸或吸入帶有禽流感病毒之塵土而被感染；受感染的人類主要出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛及結膜炎等類似流行性感冒的症狀。

如何預防禽流感?

由於禽流感病毒不耐熱(56°C加熱3小時、60°C加熱30分鐘、100°C加熱1分鐘即可殺滅)，在一般的烹煮過程(每部分均加熱至70°C以上)即可使禽流感病毒失去活性，因此禽肉與蛋類應熟食，烹煮時須注意生熟食分別處理及製備食物過程中隨時洗手等措施，避免食物容器遭受污染，即可有效預防禽流感，不必對於禽類製品的安全性過度擔憂。另外，加上落實「六不」、「三要」，可幫助避免禽流感病毒威脅。

- ※六不：
1. 「不」靠近、接觸、餵食候鳥及一般禽鳥。
 2. 「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示。
 3. 「不」購買來源不明之禽鳥肉品。
 4. 「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。
 5. 「不」自行宰殺禽鳥。
 6. 「不」生食禽鳥類製品(包括蛋類及相關產品)。

- ※三要：
1. 「要」勤洗手
 2. 雞肉、雞蛋一定「要」熟食
 3. 「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息。

