



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2015 May

### 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)	油脂類(份)	熱量(大卡)
1	五	白米飯 白米	京醬燒肉 豬肉, 洋蔥, 木耳	蝦香季豆 蝦米, 四季豆	季節時蔬 黃瓜, 大骨湯 黃瓜, 海結, 大骨	水果	4.8	2.1	1.7	1	0	2.3	699.5
4	一	小米飯 白米, 小米	蒜香雞 腿排丁, 胸丁, 白蘿蔔	鮮菇什錦 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔	季節時蔬 西谷米, 芋頭, 地瓜	摩摩喳喳 水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
5	二	日式炒烏龍+椒鹽魚塊*2+季節時蔬+玉米蛋花湯 烏龍麵, 木耳, 綠豆芽, 紅蘿蔔+旗魚塊*2+季節時蔬+蔥, 蛋, 玉米				優酪乳	4.7	2.3	1.8	0	1	2.5	779
6	三	五穀飯 白米, 雜糧	粉蒸肉 肉片, 地瓜, 馬鈴薯	脆炒花椰 花椰菜, 彩椒	季節時蔬 冬瓜, 大骨湯 冬瓜, 大骨	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.4	710.5
7	四	白米飯 白米	三杯雞 雞排丁, 胸丁, 九層塔, 蒜, 老薑	白菜滷 大白菜, 鮮菇	季節時蔬 薑絲, 海芽湯 薑絲, 海芽	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
8	五	糙米飯 白米, 糙米	椰汁咖哩豬 椰汁, 肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	鮮蔬甜不辣 甜不辣條, 豆芽菜	季節時蔬 番茄, 高麗菜, 洋蔥	羅宋湯 水果	4.6	2.1	1.8	1	0	2.1	679
11	一	麥片飯 白米, 麥片	糖醋雞丁 雞排丁, 胸丁, 洋蔥, 鳳梨	芹香茼蒿 西洋, 茼蒿, 杏鮑菇, 木耳	季節時蔬 紅蘿蔔, 白蘿蔔	雙色蘿蔔湯 水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
12	二	胚芽飯 白米, 胚芽	照燒百頁 百頁, 毛豆仁, 紅蘿蔔	豆薯炒蛋 豆薯, 番茄, 蔥, 蛋	季節時蔬 黑糖地瓜湯 洋蔥仁, 地瓜	水果	5	2.1	1.5	1	0	2.1	699.5
13	三	芝麻飯 白米, 芝麻	蔥油燒雞 雞排丁, 胸丁, 冬瓜	香菇海結 香菇, 紅蘿蔔, 海帶結	季節時蔬 芋頭米粉湯 芋頭, 芹菜, 米粉	水果	4.6	2.1	1.7	1	0	2.5	694.5
14	四	白米飯 白米	滷豬排 豬排	鮮炒洋芋 洋芋, 甜椒	季節時蔬 紅棗鮮筍湯 竹筍, 紅棗	水果	4.7	2	1.5	1	0	2.3	680
15	五	燕麥飯 白米, 燕麥	親子丼 雞排丁, 胸丁, 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔	鮮燴蒲瓜 蒲瓜, 金針菇, 木耳	季節時蔬 紫菜湯 薑, 紫菜	鮮奶	4.7	2.1	1.8	0	1	2.2	750.5
18	一	地瓜飯 白米, 地瓜	魚香肉絲 肉絲, 高麗菜, 木耳, 彩椒	蒜香高麗 高麗菜, 蒜, 紅蘿蔔	季節時蔬 芹香魚丸湯 芹菜, 魚丸, 冬瓜	水果	4.8	2.3	1.7	1	0	2.3	714.5
19	二	白米飯 白米	咖哩雞 雞排丁, 胸丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔, 麵筋, 玉米段, 黑輪	季節時蔬 海結大骨湯 海帶結, 大骨	水果	4.8	2.1	1.8	1	0	2.3	702
20	三	薏仁飯 白米, 薏仁	茄汁燉肉 豬肉, 番茄, 豆薯	鮮蔬三色 花椰菜, 紅蘿蔔, 鮮菇	季節時蔬 什錦蔬菜湯 大白菜, 木耳	水果	5	2.2	1.6	1	0	2.3	718.5
21	四	什錦炒麵+香酥柳葉魚*2+季節時蔬+洋蔥濃湯 白麵, 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔+柳葉魚+季節時蔬+洋蔥, 馬鈴薯				鮮奶	4.8	2	1.5	0	1	2.3	747
22	五	胚芽飯 白米, 胚芽	義式橄欖雞 雞排丁, 胸丁, 橄欖, 彩椒, 馬鈴薯	蒸蛋 蛋, 蔥	季節時蔬 珍菇蔬菜湯 袖珍菇, 白蘿蔔	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
25	一	香鬆飯 白米, 香鬆	麻醬肉片 肉片, 紅蘿蔔, 高麗菜	脆炒甜薯 豆薯, 木耳, 紅椒絲	季節時蔬 肉羹清湯 竹筍, 肉羹, 香菇	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2	685.5
26	二	小米飯 白米, 小米	泰式酸甜雞 雞排丁, 胸丁, 洋蔥	肉絲海帶根 海帶根, 肉絲	季節時蔬 鮮菇蛋花湯 金針菇, 香菇, 蛋, 蔥花	水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
27	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	炒三鮮 肉片, 魷魚, 花枝	蜜汁蘿蔔燒 白蘿蔔, 地瓜, 白芝麻	季節時蔬 鳳梨苦瓜湯 鳳梨, 苦瓜, 冬瓜, 大骨	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
28	四	糙米飯 白米, 糙米	梅干燒肉 肉片, 魚, 梅菜	高麗粉絲 粉絲, 木耳, 高麗菜	季節時蔬 紅豆燕麥湯 紅豆, 燕麥	水果	4.8	2.1	1.8	1	0	2.3	702
29	五	蔥爆肉蓉炒飯+烤雞腿排+季節時蔬+玉米大骨湯 白米, 青豆, 絞肉, 洋蔥, 蔥花+雞腿排+季節時蔬+玉米, 大骨				鮮奶	4.6	2.1	1.8	0	1	2.1	739

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

### 基因改造食品知多少？

小朋友你們知道什麼是基因食品嗎？

基因食品就是基因改造食品(Genetically Modified Food)的簡稱，是以人為的方式分離基因，再轉植入另外一個生物體內，所種植或養殖出的產物，以及其相關的產品。

生活中有好多基因改造食品，例如：基因改造的黃豆或是玉米為原料或成份的相關製品。

基改是一種技術，它本身無所謂安全還是有害。可以改造出安全的食品，也可以改造出不安全的食品。一種基改食品是否安全，需要由安全風險評估來確定。不過我們應該有權知道我們究竟吃進了是基改還是非基改的食物。

豆皮、豆腐等豆製品

黃豆

醬油、豆類醬料、味噌

黃豆油、精緻油

### 基因食品有優點也有缺點：

優點	缺點
1. 可大量生產，解決糧食短缺問題。	1. 可能影響周邊植物與昆蟲的生長。
2. 減少農藥使用，減低環境污染。	2. 在昆蟲或病菌的演化中增加抵抗力，或產生新的物種，可能會傷害作物。
3. 節省生產成本，降低食物售價。	3. 有些資料顯示，基因食品可能會造成過敏或免疫力下降。但這些說法尚未經過具有公信力的實驗證實。
4. 增加食物營養，提高附加價值。	4. 生態學家也擔心，一旦基因改良植物傳播到野外生長，會演變出可以對抗各種不同農藥的「超級野草」，但這些說法尚未經過具有公信力的實驗證實。
5. 增加食物種類，提昇食物品質。	
6. 促進生產效率，帶動相關產業發展。	



# 臺北市南港區玉成群組素食菜單

## 2015 May

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	
1	五	白米飯	京醬干片	脆炒季豆	季節時蔬	黃瓜湯	水果
4	一	小米飯	照燒香竹捲	鮮菇什錦	季節時蔬	摩摩喳喳	水果
5	二	日式炒烏龍+椒鹽雞塊*3+季節時蔬+番茄玉米湯					優酪乳
7	四	白米飯	三杯豆干	白菜滷	季節時蔬	薑絲海芽湯	水果
8	五	糙米飯	咖哩凍豆腐	鮮蔬甜不辣	季節時蔬	羅宋湯	水果
11	一	麥片飯	糖醋豆腸	芹香茼蒿	季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果
12	二	胚芽飯	照燒百頁	鮮蔬豆薯	季節時蔬	黑糖地瓜湯	水果
14	四	白米飯	五香黑干	鮮炒洋芋	季節時蔬	紅棗鮮筍湯	水果
15	五	燕麥飯	打拋玉米鮮蔬	鮮燴蒲瓜	季節時蔬	紫菜湯	鮮奶
18	一	地瓜飯	魚香肉絲	紅片高麗	季節時蔬	芹香素丸湯	水果
19	二	白米飯	咖哩油腐	關東煮	季節時蔬	海結湯	水果
21	四	什錦炒麵+香酥豆腐+季節時蔬+洋芋濃湯					鮮奶
22	五	胚芽飯	照燒豆包	義式橄欖鮮蔬	季節時蔬	珍菇蔬菜湯	水果
25	一	香鬆飯	麻醬干片	脆炒甜薯	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果
26	二	小米飯	泰式酸甜烤麩	芹香海帶根	季節時蔬	鮮菇蔬菜湯	水果
28	四	糙米飯	梅干油腐	高麗粉絲	季節時蔬	紅豆燕麥湯	水果
29	五	香椿炒飯+香滷百頁+季節時蔬+玉米湯					鮮奶

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

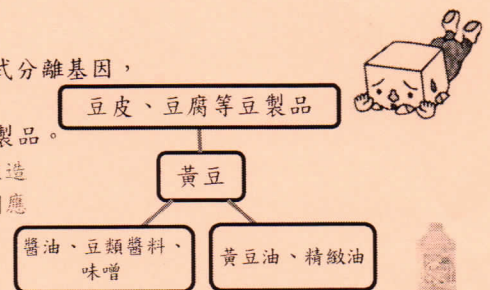
### 基因改造食品知多少？

小朋友你們知道什麼是基因食品嗎？

基因食品就是基因改造食品(Genetically Modified Food)的簡稱，是以人為的方式分離基因，再轉植入另外一個生物體內，所種植或養殖出的產物，以及其相關的產品。

生活中有好多基因改造食品，例如：基因改造的黃豆或是玉米為原料或成份的相關製品。

基改是一種技術，它本身無所謂安全還是有害。可以改造出安全的食品，也可以改造出不安全的食品。一種基改食品是否安全，需要由安全風險評估來確定。不過我們應該有權知道我們究竟吃進了是基改還是非基改的食物。



### 基因食品有優點也有缺點：

優點	缺點
1. 可大量生產，解決糧食短缺問題。	1. 可能影響周邊植物與昆蟲的生長。
2. 減少農藥使用，減低環境污染。	2. 在昆蟲或病菌的演化中增加抵抗力，或產生新的物種，可能會傷害作物。
3. 節省生產成本，降低食物售價。	3. 有些資料顯示，基因食品可能會造成過敏或免疫力下降。但這些說法尚未經過具有公信力的實驗證實。
4. 增加食物營養，提高附加價值。	
5. 增加食物種類，提昇食物品質。	
6. 促進生產效率，帶動相關產業發展。	