

# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2015年9月份

## 玉成國小



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)	Ca(mg)
8/31	一	芝麻飯	義式雞丁	脆炒季豆	季節時蔬 山藥, 薏仁湯	水果	4.5	2.2	1.6	1	0	2.6	697	293.1
		白米, 芝麻	腿肉丁, 馬鈴薯, 洋葱, 彩椒	四季豆, 紅蘿蔔										
1	二	白米飯	沙嗲肉片	鵝鶉蛋燴黃瓜	季節時蔬 玉米濃湯	水果	4.6	2.3	1.8	1	0	2.4	702.4	187.6
		白米(聯米)	肉片, 豆芽菜, 木耳	大黃瓜, 鵝鶉蛋										
3	四	番茄蛋炒飯+★香酥魚塊*2+滷味+季節時蔬+紫菜湯				乳品	4.3	2.6	1.6	0	1	2.8	779.9	429.4
		白米, 玉米粒, 青豆仁, 番茄, 蛋+旗魚塊*2+紅蘿蔔, 百頁, 米血, 鮮菇+季節時蔬+紫菜, 薑絲												
4	五	五穀飯	滷豬排	芹香豆干	有機蔬菜 白菜肉片湯	水果	4.5	2.6	1.5	1	0	2.5	720	319.6
		白米(聯米), 雜糧	豬排	芹菜+豆干										
7	一	白米飯	五香雞腿	彩繪高麗	有機蔬菜 羅宋湯	水果	4.5	2.5	1.9	1	0	2.3	713.5	179.0
		白米(聯米)	雞腿	高麗菜, 彩椒										
8	二	薏仁飯	★柳葉魚*2	髮菜豆腐羹	季節時蔬 鮮瓜大骨湯	水果	4.5	2.5	1.9	1	0	2.5	722.5	457.8
		白米, 薏仁	柳葉魚*2	白菜, 髮菜, 豆腐										
10	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬 紅豆湯	水果	4.8	2.6	1.5	1	0	2.2	727.5	186.9
		白米(聯米), 糙米	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉角	蛋, 蔥, 洋蔥, 毛豆仁										
11	五	地瓜飯	咖哩雞	絲瓜寬粉	季節時蔬 馬鈴薯大骨湯	乳品	5.015	2	1.5	0	1	2.3	762.1	371.9
		白米, 地瓜	腿肉丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	絲瓜, 寬粉										
14	一	蕎麥飯	壽喜燒肉	關東煮	季節時蔬 山藥養生湯	水果	4.8	2.4	1.6	1	0	2.5	728.5	152.5
		白米, 蕎麥	肉片, 洋葱	米血, 黑輪, 白蘿蔔, 紅蘿蔔										
15	二	客家炒飯條+紅燒豆包+五香滷蛋/三色蒸蛋+有機蔬菜+黑糖地瓜薏仁湯				乳品	4.5	2.5	1.6	0	1	2.4	770.5	459.1
蔬食日		飯條, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 韭菜, 木耳+蕃茄, 豆包+蛋+有機蔬菜+地瓜, 薏仁												
17	四	紫米飯	紅燒獅子頭*2	三杯油豆腐	季節時蔬 海帶大骨湯	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.2	700.3	229.1
		白米, 紫米	獅子頭*2, 大白菜	油豆腐, 九層塔, 紅蘿蔔										
18	五	白米飯	古早味燉肉	塔香炒蛋	季節時蔬 南瓜濃湯	水果	4.5	2.7	1.6	1	0	2.2	717.4	166.3
		白米(聯米)	豬肉, 竹筍	金針菇, 豆薯, 紅蘿蔔, 九層塔, 蛋										
21	一	白米飯	咖哩豬	什錦豆芽	季節時蔬 鮮瓜大骨湯	水果	4.5	2	1.9	1	0	2.2	671.5	192.8
		白米(聯米)	豬肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	綠豆芽, 海帶絲, 芹菜										
22	二	糙米飯	紅燒雞	三色蒸蛋/五香滷蛋	季節時蔬 海芽蛋花湯	水果	4.8	2.6	1.6	1	0	2	721	173.1
		白米, 糙米	腿肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 蛋										
24	四	肉燥炒米粉+★鹽酥雞+五香滷蛋+有機蔬菜+大滷湯				乳品	4.6	2.7	1.7	0	1	2.5	799.5	448.4
		米粉, 木耳, 南瓜, 絞肉+胸丁, 九層塔+蛋+季節時蔬+大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮筍, 蛋												
25	五	小米飯	糖醋魚	開陽白菜	季節時蔬 綠豆湯	水果	5	2.5	1.7	1	0	2.3	743.5	252.2
		白米, 小米	魚丁, 鳳梨, 彩椒	大白菜, 香菇, 蝦米										
29	二	胚芽飯	橙汁燒雞	脆炒洋芋	季節時蔬 肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.7	1	0	2.5	724.5	173.6
		白米(聯米), 胚芽	腿肉丁, 洋葱, 小黃瓜, 彩椒, 白芝麻	洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆仁										
季節時蔬: A菜、高麗菜、白菜、油菜、青江菜……等。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 水果: 蘋果、梨子、香蕉、蓮霧……等。 (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													Ave	255.9

### ◎鈣質的重要性:

鈣質是身體裡含量最多的礦物質  
 鈣質是保持骨頭及牙齒強壯的重要成份  
 存在血液中的鈣質, 還能用來維持正常的生理機能喔!

### ◎缺乏鈣質的結果:

鈣質攝取不足, 將可能導致身體出現一系列的症狀, 包含: 骨質發展遲緩、肌肉痙攣性收縮(抽筋)、佝僂病等, 甚至會導致骨質疏鬆症的發生。

### ◎含鈣豐富的食物:

為了預防鈣質攝取不足所造成的疾病, 所以我們要多攝取鈣含量豐富的食物:

鮮奶、優酪乳、乳酪、優格、豆乾、油豆腐、傳統豆腐、小魚乾、蝦皮、蝦米、芥藍菜、莧菜、綠豆芽、芝麻、開心果……等等。

