

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐

2023年10月份

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)	乳品 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	
2	一	排骨飯			海帶芽蛋花湯	水果	2.3	1.2	0.6	0.5	0	1.2	400	
3	二	肉絲炒飯			海帶芽味噌湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392	
4	三	水餃			玉米濃湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363	
5	四	檸檬雞柳飯			蛤蜊湯	水果	2.5	1.3	0.7	0.5	0	1.1	390	
6	五	鍋貼			玉米濃湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363	
9	一	國慶日放假												
10	二													
11	三	水餃			魚丸湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363	
12	四	糙米飯	雞肉親子丼	玉米筍炒肉絲	季節時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	2.3	1.4	0.6	0.5	0	1.4	394
13	五	五穀飯	蔥爆肉絲	芹菜炒豆乾	季節時蔬	雪白菇海帶芽味噌湯	水果	2.2	1.4	0.7	0.5	0	1.2	381
16	一	白米飯	瓜仔肉燥	蕃茄豆腐蝦	季節時蔬	大黃瓜雞湯	水果	2.3	1.4	0.7	0.5	0	1.3	392
17	二	什錦炒麵			季節時蔬	青菜餛飩湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.4	396
18	三	小米飯	栗子香菇雞	紅蘿蔔炒肉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	2.2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	368
19	四	糙米飯	破布子蒸鯛魚	香菇水蓮	季節時蔬	黃豆芽排骨湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.1	357
20	五	五穀飯	醬燒雞	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌豆腐鯛魚湯	水果	2.2	1.4	0.6	0.5	0	1.3	383
23	一	白米飯	蒜泥白肉	玉米蒸蛋	季節時蔬	莧菜豆腐湯	水果	2.3	1.4	0.6	0.5	0	1.2	385
24	二	蕃茄海鮮義大利麵			季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	2.4	1.2	0.8	0.5	0	1.4	391
25	三	小米飯	蘿蔔海帶燒肉	螞蟥上樹	季節時蔬	翡翠濃湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
26	四	糙米飯	鹹蛋蒸肉餅	什錦豆腐	季節時蔬	腰果排骨湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
27	五	五穀飯	豆豉蒸排骨	蕃茄炒蛋	季節時蔬	羅宋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.2	387
30	一	白米飯	筍子蒸梅花肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	山藥排骨湯	水果	2.3	1.2	0.8	0.5	0	1.1	371
31	二	水餃			季節時蔬	玉米濃湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
本園提供的肉品一律使用國產豬														

本園提供的肉品一律使用國產豬

餐點組：**教師李意雯**

幼兒園主任：

教師兼任洪詩評

校長：

臺北市南港區玉成國民小學 楊火順