

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐

2023年12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)
1	五	五穀飯	花瓜蒸雞	香菇炒高麗菜	季節時蔬	竹筍排骨湯	水果	2.1	1.3	0.8	0.5	0	1.3	373
4	一	白米飯	蠔油鮮菇蒸雞	滷杏鮑菇	季節時蔬	◎蛤蜊雞湯	水果	2.1	1.3	0.8	0.5	0	1.2	369
5	二	咖哩飯			季節時蔬	牛蒡排骨湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
6	三	小米飯	◎糖醋土魷魚	◎蕃茄燒豆腐	季節時蔬	玉米蔬菜湯	水果	2.3	1.4	0.8	0.5	0	1.3	395
7	四	糙米飯	筍子蒸梅花肉	鴻喜菇炒甜豆	季節時蔬	山藥排骨湯	水果	2.4	1.2	0.8	0.5	0	1.2	382
8	五	五穀飯	◎紅燒鯛魚	◎玉米蒸蛋	季節時蔬	◎蛤蜊湯	水果	2.3	1.4	0.7	0.5	0	1.1	383
11	一	白米飯	照燒雞肉	玉米筍炒小黃瓜	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	2.2	1.3	0.8	0.5	0	1.3	380
12	二	◎番茄海鮮義大利麵			季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	2.4	1.2	0.8	0.5	0	1.4	391
13	三	小米飯	洋蔥燒豬柳	鴻喜菇燒冬瓜	季節時蔬	三菇肉絲湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
14	四	糙米飯	◎雞肉親子丼	玉米筍炒肉絲	季節時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	2.3	1.4	0.7	0.5	0	1.4	397
15	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	0.8	0.5	0	1.2	383
18	一	白米飯	瓜仔肉燥	◎番茄豆腐蝦	季節時蔬	大黃瓜雞湯	水果	2.3	1.4	0.7	0.5	0	1.3	392
19	二	什錦燴飯			季節時蔬	玉米排骨湯	水果	2.4	1.1	0.8	0.5	0	1.4	391
20	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	2.3	1.2	0.8	0.5	0	1.2	375
21	四	糙米飯	◎破布子蒸鯛魚	香菇肉絲水蓮	季節時蔬	黃豆芽排骨湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.1	357
22	五	五穀飯	豆豉蒸排骨	◎番茄炒蛋	季節時蔬	羅宋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.2	387
25	一	五穀飯	南瓜燒肉	高麗菜炒香菇	季節時蔬	牛蒡排骨湯	水果	2.3	1.2	0.8	0.5	0	1.3	413
26	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
27	三	小米飯	蘿蔔海帶燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	翡翠濃湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
28	四	糙米飯	鹹蛋蒸肉餅	◎什錦豆腐	季節時蔬	◎腰果排骨湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
29	五	白米飯	蔥爆肉絲	◎玉米蒸蛋	季節時蔬	黃豆芽排骨湯	水果	2.2	1.4	0.7	0.5	0	1.2	381

*本園提供的肉品一律使用國產豬；◎:表示含過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果、芝麻、大豆、魚、含麩質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意。

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

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園點心表

2023年12月份

日期	星期	上午點心	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)	下午點心	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)
1	五	◎慶生會蛋糕 鮮奶	1	0	0	0	0.5	1	195	胚芽餐包 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.1	144
4	一	◎鮮奶饅頭 豆漿	0.8	0.6	0	0	0.3	0.1	162	蕃茄麵	0.8	0.4	0.4	0	0	0.2	125
5	二	◎大滷麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	紅豆紫米甜湯	1	0	0	0	0	0	90
6	三	青菜餛飩湯	1	0.4	0.5	0	0	0.5	155	◎銀絲捲 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150
7	四	玉米肉絲粥	0.8	0.5	0.3	0	0	0.3	135	栗子地瓜 麥茶	1	0	0	0	0	0	90
8	五	什錦米苔目	0.7	0.4	0.3	0	0	0.5	129	◎招牌奶香 鮮奶	0.8	0	0	0	1	0.1	201
11	一	◎全麥饅頭 鮮奶	0.7	0	0	0	1	0	189	◎蔬菜湯餃	0.8	0.2	0.6	0	0	0.4	124
12	二	◎廣東粥	0.7	0.2	0.4	0	0	0.3	108	珍珠丸子 麥茶	1	0.4	0	0	0	0	120
13	三	什錦米苔目	0.6	0.3	0.3	0	0	0.5	115	◎營養脆片 鮮奶	0.8	0	0	0	0.8	0.1	177
14	四	黃瓜肉粉絲羹 湯	0.7	0.3	0.5	0	0	0.5	127	地瓜甜湯	1	0	0	0	0	0	90
15	五	◎魚片蔬菜麵	0.7	0.4	0.4	0	0	0.3	123	◎亞麻子蔓越 莓 豆漿	1	0.5	0	0	0	0.2	137
18	一	◎鮮奶饅頭 鮮奶	0.7	0	0	0	1	0	189	綠豆薏仁湯	1	0	0	0	0	0	90
19	二	◎菠菜瘦肉粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	紫菜餛飩湯	0.6	0.6	0.3	0	0	0.6	142
20	三	◎陽春麵	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	◎銀絲捲 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150
21	四	◎土魷魚米粉 湯	0.7	0.4	0.4	0	0	0.3	123	◎小籠包 麥茶	0.8	0.3	0.3	0	0	0.1	111
22	五	香菇南瓜粥	1	0.4	0.3	0	0	0.3	141	◎蔓莓葡萄捲 豆漿	0.9	0.5	0	0	0	0.4	139
25	一	◎黑糖饅頭 鮮奶	0.8	0	0	0	1	0	196	紅豆紫米粥	1	0	0	0	0	0	90
26	二	◎魚片粥	0.6	0.2	0.2	0	0	0.5	105	銀芽板條	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121
27	三	◎玉米濃湯	0.8	0.5	0.5	0	0.1	0.4	156	◎奶黃包 冬瓜茶	1	0.4	0.4	0	0	0.5	153
28	四	◎日式烏龍麵	0.7	0.4	0.4	0	0	0.4	127	關東煮	0.9	0.3	0.4	0	0	0.4	134
29	五	油豆腐蘿蔔湯	0.8	0.5	0.5	0	0	0.4	144	◎鮮奶葡萄吐司 鮮奶	1	0	0	0	1	0	210

*本園提供的肉品一律使用國產豬；◎:表示含過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果、芝麻、大豆、魚、含麩質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意。

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