

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2024年1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) | 乳品類(份) | 油脂類(份) | 熱量(大卡) | |
|----|----|---------|--------|--------|------|---------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 1 | 一 | 元旦放假一天 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 二 | ◎雞肉親子丼飯 | | | 季節時蔬 | ◎味噌豆腐湯 | 水果 | 2.2 | 1.2 | 0.7 | 0.5 | 0 | 1.3 | 370 |
| 3 | 三 | 小米飯 | 京醬肉絲 | 菠菜炒木耳 | 季節時蔬 | 竹筍排骨湯 | 水果 | 2.3 | 1.3 | 0.8 | 0.5 | 0 | 1.1 | 378 |
| 4 | 四 | 糙米飯 | 紅燒豬肉 | 高麗菜炒香菇 | 季節時蔬 | ◎蛤蜊雞湯 | 水果 | 2.3 | 1.3 | 0.7 | 0.5 | 0 | 1.2 | 380 |
| 5 | 五 | 五穀飯 | ◎清蒸鱸魚 | 小黃瓜炒肉絲 | 季節時蔬 | 馬鈴薯番茄湯 | 水果 | 2.2 | 1.3 | 0.9 | 0.5 | 0 | 1.2 | 378 |
| 8 | 一 | 白米飯 | 蔥爆豬柳 | 玉米蒸蛋 | 季節時蔬 | 美味鮮菇湯 | 水果 | 2.2 | 1.4 | 0.7 | 0.5 | 0 | 1.2 | 381 |
| 9 | 二 | 肉絲炒麵 | | | 季節時蔬 | 刈菜雞湯 | 水果 | 2.4 | 1.3 | 0.7 | 0.5 | 0 | 1.4 | 396 |
| 10 | 三 | 小米飯 | ◎紅燒鯛魚 | 甜豆燴雞丁 | 季節時蔬 | ◎海帶芽豆腐湯 | 水果 | 2.2 | 1.3 | 0.7 | 0.5 | 0 | 1.2 | 373 |
| 11 | 四 | 糙米飯 | 四季豆炒肉末 | ◎蔥燒豆腐 | 季節時蔬 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 2.2 | 1.4 | 0.7 | 0.5 | 0 | 1.3 | 385 |
| 12 | 五 | 五穀飯 | 紅蘿蔔燉雞肉 | 筍白筍炒肉絲 | 季節時蔬 | ◎番茄蛋花湯 | 水果 | 2.1 | 1.2 | 0.8 | 0.5 | 0 | 1.2 | 361 |
| 15 | 一 | 白米飯 | 壽喜燒肉 | 水蓮炒香菇 | 季節時蔬 | 海結玉米湯 | 水果 | 2.3 | 1.1 | 0.8 | 0.5 | 0 | 1.2 | 368 |
| 16 | 二 | 蘿蔔雞肉燴飯 | | | 季節時蔬 | 營養蔬菜湯 | 水果 | 2.2 | 1.2 | 0.8 | 0.5 | 0 | 1.2 | 398 |
| 17 | 三 | 小米飯 | 番茄燒肉 | ◎豆芽炒豆包 | 季節時蔬 | 筍片湯 | 水果 | 2.1 | 1.2 | 0.7 | 0.5 | 0 | 1.3 | 363 |
| 18 | 四 | 糙米飯 | ◎豬肉豆腐煲 | 甜豆炒玉米筍 | 季節時蔬 | ◎黃金蚬湯 | 水果 | 2.2 | 1.4 | 0.8 | 0.5 | 0 | 1.3 | 388 |
| 19 | 五 | 五穀飯 | 香滷棒棒腿 | ◎番茄炒蛋 | 季節時蔬 | ◎蘿蔔魚湯 | 水果 | 2.3 | 1.3 | 0.8 | 0.5 | 0 | 1.3 | 387 |

*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：

教保員許貴美

幼兒園主任

教師兼任洪詩評

校長：

臺北市南港區玉成國小 楊火順

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園點心表

2024年1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) | 乳品類 (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) | 乳品類 (份) | 油脂類 (份) | 熱量 (大卡) |
|----|----|--------------|-----------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------|-----------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 一 | 元旦放假一天 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 二 | 黑糖饅頭 鮮奶 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 136 | 青菜餛飩湯 | 0.3 | 0.7 | 0.3 | 0 | 0 | 0.5 | 124 |
| 3 | 三 | 高麗菜雞肉湯 | 0 | 0.7 | 0.5 | 0 | 0 | 0.5 | 108 | ◎葡萄捲 鮮奶 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.2 | 159 |
| 4 | 四 | ◎陽春麵 | 0.6 | 0.3 | 0.4 | 0 | 0 | 0.4 | 113 | 小米薏仁粥 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 90 |
| 5 | 五 | ◎慶生會蛋糕 麥茶 | 0.8 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 0.5 | 118 | ◎亞麻子蔓越莓 豆漿 | 1 | 0.5 | 0.1 | 0 | 0 | 0.2 | 139 |
| 8 | 一 | ◎起司包 鮮奶 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 136 | 蔬菜肉片湯 | 0.8 | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 0.4 | 107 |
| 9 | 二 | 芋頭雞肉粥 | 1 | 0.6 | 0.2 | 0 | 0 | 0.4 | 158 | 銀絲捲 麥茶 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 99 |
| 10 | 三 | ◎豆薯肉絲湯 | 0.8 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 0.5 | 144 | ◎特級牛奶麵包 鮮奶 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.1 | 155 |
| 11 | 四 | 味噌拉麵 | 0.8 | 0.5 | 0.5 | 0 | 0 | 0.3 | 134 | 紅豆紫米粥 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 90 |
| 12 | 五 | 蔬菜湯餃 | 0.8 | 0.5 | 0.6 | 0 | 0 | 0.4 | 147 | ◎葡萄奶酥麵包 鮮奶 | 1 | 0 | 0 | 0.1 | 0.5 | 0.2 | 165 |
| 15 | 一 | ◎鮮奶饅頭 鮮奶 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 150 | 肉絲羹湯 | 1.1 | 0.3 | 0.5 | 0 | 0 | 0.1 | 137 |
| 16 | 二 | ◎雞蛋麵 | 0.8 | 0.5 | 0.5 | 0 | 0 | 0.4 | 144 | 綠豆薏仁湯 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 90 |
| 17 | 三 | 蘿蔔糕湯 | 1 | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 0.4 | 120.5 | ◎巴布羅麵包 鮮奶 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 150 |
| 18 | 四 | 芹香雞肉粥 | 0.8 | 0.5 | 0.5 | 0 | 0 | 0.4 | 144 | 四神湯 | 1 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 131 |
| 19 | 五 | 南瓜肉片味噌湯 | 0.8 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 0.3 | 135 | ◎高纖核果麵包 豆漿 | 1 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 128 |

*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： 教保員許貴美

幼兒園主任： 教師兼園主任洪詩評

校長： 臺北市南港區玉成國民小學 楊火順