

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園點心表

2024年03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	0.5	0	0.5	0.1	0	179	◎德國腸豆漿	1	0.7	0	0	0	0.5	159
4	一	◎起司包 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	155	◎油豆腐細粉湯	0.8	0.4	0.4	0	0	0.5	138.5
5	二	菠菜糙米粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	綠豆地瓜湯	1.2	0	0	0	0	0	104
6	三	◎雞蛋麵	0.8	0.3	0.5	0	0	0.5	140	番茄雞肉湯	0.8	0.5	0.5	0	0	0.4	144
7	四	花椰菜馬鈴薯湯	1	0.5	0.5	0	0	0	140	紅豆薏仁粥	1.5	0	0	0	0	0	125
8	五	◎味噌拉麵	1	0.5	0.2	0	0	0.3	146	◎胚芽餐包 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.1	144
11	一	◎芋頭饅頭 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150	青蔥雞肉粥	0.8	0.4	0.2	0	0	0.3	125
12	二	◎皮蛋瘦肉粥	0.6	0.4	0.3	0	0	0.5	125	◎水煮蛋 味噌湯	0.1	1.3	0.1	0	0	0.1	132
13	三	◎油豆腐蘿蔔湯	0.8	0.5	0.5	0	0	0.4	144	◎招牌奶香 鮮奶	0.8	0.1	0	0	0.5	0.2	153
14	四	◎青菜肉絲麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	綠豆米苔目湯	1.2	0	0	0	0	0	104
15	五	南瓜肉片味噌湯	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	◎特級牛奶 麵包 豆漿	0.9	0.5	0	0	0	0.4	138.5
18	一	◎黑糖饅頭 鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0.1	141	高麗菜雞肉湯	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121
19	二	◎廣東粥	0.8	0.5	0.4	0	0	0.4	142	銀耳蓮子湯	0.5	0	0.1	0	0	0	57.5
20	三	◎小籠包 麥茶	0.8	0.3	0	0	0	0.1	103	◎菠蘿牛角 鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0.3	149.5
21	四	◎銀絲捲 豆腐蛋花湯	0.8	0.4	0	0	0	0.3	120	地瓜甜湯	1.2	0	0	0	0	0	104
22	五	◎玉米濃湯	0.8	0.6	0.5	0	0.1	0.2	155	◎高纖核果 麵包 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.2	149
25	一	◎起司包 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	155	蔬菜湯餃	1	0.8	0.3	0	0	0.5	125
26	二	◎絲瓜麵線	0.6	0.4	0.4	0	0	0.3	116	◎木耳豆腐湯	0	0.8	0.4	0	0	0.3	103.5
27	三	山藥肉末粥	0.8	0.6	0.5	0	0	0.4	152	海帶芽餛飩湯	0.3	0.5	0.3	0	0	0.3	99.5
28	四	陽春麵	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	水煮玉米 麥茶	1	0	0	0	0	0	90
29	五	戶外教學餐盒									2.8	0.6	0	0	0	2	351

*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午餐營養表

2024年03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	五	小米飯	栗子香菇雞	◎小白菜炒豆皮	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	2.1	1.3	0.6	0.5	0	1.3	368
4	一	白米飯	梅菜扣肉	紅蘿蔔炒肉	季節時蔬	豆腐鮮菇湯	水果	2.2	1.4	0.7	0.5	0	1.2	381
5	二	高麗菜炒米粉			季節時蔬	黃瓜湯	水果	2.3	1.2	0.6	0.5	0	1.3	375
6	三	小米飯	洋蔥雞柳	◎花生小黃瓜	季節時蔬	冬瓜香菇湯	水果	2.2	1.3	0.8	0.5	0	1.3	380
7	四	糙米飯	◎茄汁豆包	水蓮炒肉絲	季節時蔬	◎翡翠濃湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.2	361
8	五	五穀飯	塔香雞肉	◎玉米絞肉	季節時蔬	黃金蔬菜湯	水果	2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	354
11	一	白米飯	番茄燒肉	◎家常豆腐	季節時蔬	海結玉米湯	水果	2.1	1.3	0.8	0.5	0	1.2	396
12	二	咖哩飯			季節時蔬	薏仁大骨湯	水果	2.3	1.2	0.7	0.5	0	1.3	410
13	三	小米飯	京醬肉絲	黃瓜炒木耳	季節時蔬	◎菇菇蛋湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
14	四	糙米飯	醬燒雞丁	◎芹菜炒豆乾	季節時蔬	肉絲結菜湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
15	五	五穀飯	香菇肉燥	◎紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	山藥湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
18	一	鍋貼				魚丸湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
19	二	白米飯	筍白筍炒肉絲	◎紅燒油豆腐	季節時蔬	絲瓜鮮菇湯	水果	2.1	1.3	0.8	0.5	0	1.2	369
20	三	小米飯	筍子蒸梅花肉	◎香蔥炒蛋	季節時蔬	◎紫菜豆腐湯	水果	2.2	1.2	0.7	0.5	0	1.3	370
21	四	糙米飯	◎腰果雞丁	甜豆炒玉米筍	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	2.2	1.3	0.8	0.5	0	1.2	376
22	五	五穀飯	糖醋里肌	◎豆芽炒麵腸	季節時蔬	瓠瓜湯	水果	2.2	1.2	0.8	0.2	0	1.3	370
25	一	白米飯	◎塔香豆腐堡	◎番茄炒蛋	季節時蔬	玉筍鮮菇湯	水果	2.2	1.3	0.7	0.5	0	1.3	378
26	二	雞肉丼飯			季節時蔬	◎牛蒡湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.4	396
27	三	小米飯	南瓜燒肉	高麗菜炒香菇	季節時蔬	蘿蔔雞湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
28	四	糙米飯	蒜泥白肉	◎什錦毛豆	季節時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
29	五	◎戶外教學餐盒						2.8	0.6	0	0	0	2	351

*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
校長楊火順