

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2024年4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	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
2	二	◎什錦燴飯			季節時蔬	◎蛤蜊雞湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
3	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
4	四	兒童節、清明節放假												
5	五													
8	一	白米飯	香橙豬柳	鴻喜菇燒冬瓜	季節時蔬	三菇肉絲湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
9	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
10	三	小米飯	蠔油鮮菇蒸雞	◎蕃茄炒蛋	季節時蔬	玉米蔬菜湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.1	379
11	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
12	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
15	一	◎鍋貼				魚丸湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
16	二	雞肉燴飯			季節時蔬	玉米排骨湯	水果	2.4	1.1	0.7	0.5	0	1.4	389
17	三	小米飯	栗子香菇雞	紅蘿蔔炒肉絲	季節時蔬	◎海帶芽蛋花湯	水果	2.2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	368
18	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
19	五	五穀飯	豆豉蒸排骨	◎蕃茄燒豆腐	季節時蔬	羅宋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.2	387
22	一	白米飯	南瓜燒肉	◎洋蔥炒蛋	季節時蔬	竹筍排骨湯	水果	2.3	1.2	0.8	0.5	0	1.1	371
23	二	◎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
24	三	小米飯	照燒雞肉	◎小白菜炒豆皮	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
25	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
26	五	五穀飯	醬燒雞	◎紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	2.2	1.4	0.6	0.5	0	1.3	383
27	六	◎運動會餐盒						2.8	0.6	0	0	0	2	351
29	一	運動會補假一天												
30	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；◎: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：

教師兼主任洪詩詩

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

2024年4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	一	◎鮮奶饅頭 鮮奶	0.8	0.6	0	0	0.3	0.1	162	什錦米苔目	0.6	0.3	0.3	0	0	0.5	115
2	二	玉米肉絲粥	0.8	0.5	0.3	0	0	0.3	135	紅豆紫米粥	1.1	0	0.1	0	0	0	99.5
3	三	◎慶生會蛋糕 鮮奶	1	0	0	0	0.5	1	195	◎小可頌 豆漿	0	0	0	0	0.5	0.2	89
4	四	兒童節、清明節放假															
5	五																
8	一	黑糖饅頭 豆漿	0.8	0.2	0.6	0	0	0.4	124	◎馬來糕 麥茶	1.1	0	0	0	0	0.1	102
9	二	香菇南瓜粥	1	0.4	0.3	0	0	0.3	141	◎營養脆片 鮮奶	0.8	0	0	0	0.8	0.1	177
10	三	銀芽板條	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121	◎大亨堡 鮮奶	1	0.4	0	0	0	0.2	129
11	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
12	五	大滷麵	0.9	0.6	0.4	0	0	0.5	161	巴布羅 豆漿	0.8	0	0	0	0.5	0.1	141
15	一	◎起司包 鮮奶	1	0.1	0	0	0.5	0	158	綠豆薏仁湯	1	0	0	0	0	0	90
16	二	菠菜瘦肉粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	珍珠丸子 冬瓜茶	1	0.4	0	0	0	0	120
17	三	陽春麵	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	小布立 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	155
18	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	0.2	0.2	0	0	0.1	101
19	五	雞蓉玉米粥	0.8	0.1	0.2	0	0	0.5	111	◎亞麻子蔓越莓 豆漿	1	0.5	0	0	0	0.2	137
22	一	◎全麥饅頭 鮮奶	0.8	0	0	0	1	0	196	鍋燒雞絲麵	0.7	0.3	0.4	0	0	0.4	120
23	二	山藥豬肉粥	0.8	0.6	0.5	0	0	0.4	151	紫菜餛飩湯	0.6	0.6	0.3	0	0	0.6	142
24	三	蘿蔔糕湯	0.8	0	0.5	0	0	0.4	107	◎奶油餐包 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.2	159
25	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
26	五	肉羹麵線	1	0.2	0	0	0	0.3	119	◎菠蘿麵包 豆漿	1	0.5	0	0	0	0.1	132
27	六	運動會															
29	一	運動會補假一天															
30	二	廣東粥	0.6	0.2	0.4	0	0	0.4	105	栗子地瓜 麥茶	1	0	0	0	0	0	90

*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：

教師兼主任洪詩評

校長：

臺北市南港區玉成國民小學 楊火順