

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2024年05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	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
2	四	糙米飯	茄汁豆包	水蓮炒肉絲	季節時 蔬	筍片湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.2	361
3	五	五穀飯	玉米絞肉	豆芽炒麵腸	季節時 蔬	海帶芽蛋花湯	水果	2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	354
6	一	白米飯	魚香茄子	甜豆炒腰果	季節時 蔬	味噌湯	水果	2.1	1.1	0.9	0.5	0	1.3	397
7	二	雞肉奶油通心麵			季節時 蔬	冬瓜排骨湯	水果	2.3	1.2	0.8	0.5	0.1	1.2	387
8	三	小米飯	樹子蒸爐魚	木須瓠瓜	季節時 蔬	菇菇蛋湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
9	四	糙米飯	醬燒雞腿肉	西芹炒甜不 辣	季節時 蔬	肉絲結菜湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
10	五	五穀飯	梅菜扣肉	小白菜炒豆 皮	季節時 蔬	黃瓜湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
13	一	白米飯	蔥爆肉絲	吻仔魚蒸蛋	季節時 蔬	絲瓜鮮菇湯	水果	2.1	1.3	0.7	0.5	0	1.2	366
14	二	滑蛋豬肉燴飯			季節時 蔬	蛤蜊雞湯	水果	2.2	1.2	0.7	0.5	0	1.3	370
15	三	小米飯	筍子蒸梅花 肉	塔香海帶根	季節時 蔬	玉米蛋花湯	水果	2.2	1.2	0.7	0.5	0	1.3	370
16	四	糙米飯	甜豆燴雞丁	黃瓜炒木耳	季節時 蔬	山藥排骨湯	水果	2.2	1.3	0.8	0.5	0	1.2	376
17	五	五穀飯	香菇肉燥	香蔥炒蛋	季節時 蔬	海結玉米湯	水果	2.1	1.3	0.6	0.5	0	1.3	368
20	一	白米飯	京醬豆包	脆炒豆薯絲	季節時 蔬	蘿蔔湯	水果	2.2	1.3	0.7	0.5	0	1.3	378
21	二	水餃	香滷棒棒腿			黃金蔬菜湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.2	359
22	三	小米飯	南瓜燒肉	洋蔥炒蛋	季節時 蔬	竹筍雞湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
23	四	糙米飯	清蒸鱸魚	水蓮炒肉絲	季節時 蔬	瓠瓜湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
24	五	五穀飯	毛豆炒肉丁	炒海帶絲	季節時 蔬	牛蒡排骨湯	水果	2.2	1.2	0.8	0.2	0	1.3	370
27	一	白米飯	塔香麵腸	豇豆炒肉絲	季節時 蔬	玉筍鮮菇湯	水果	2.1	1.3	0.6	0.5	0	1.3	368
28	二	肉燥乾拌麵			季節時 蔬	筍片湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
29	三	小米飯	鳳梨炒肉片	莧菜炒小魚	季節時 蔬	番茄豆腐湯	水果	2	1.1	0.7	0.5	0	1.3	385
30	四	糙米飯	醬燒香菇雞 丁	豆皮雪里紅	季節時 蔬	豆薯蛋花湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.2	391
31	五	五穀飯	打拋豬	芹菜炒鮮菇	季節時 蔬	玉米排骨湯	水果	2.1	1	1	0.5	0	1.2	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

2024年05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	三	◎雞蛋麵	0.8	0.3	0.5	0	0	0.5	140	◎銀絲捲豆腐蛋花湯	0.8	0.4	0	0	0	0.3	119.5
2	四	金針鮮菇湯	0	0.3	0.7	0	0	0.4	78	紅豆薏仁粥	1.5	0	0	0	0	0	125
3	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
6	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
7	二	叻仔魚莧菜粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	◎花生豆花	0	0.5	0	0	0	0.5	80
8	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
9	四	◎青菜肉絲麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	豇豆叻仔魚粥	0.7	0.5	0.4	0	0	0.6	144
10	五	南瓜肉片湯	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	◎葡萄奶酥麵包 豆漿	0.9	0.5	0	0	0	0.4	138.5
13	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
14	二	大瓜豆皮湯	0	0.5	0.5	0	0	0.3	83.5	綠豆米苔目湯	1.2	0	0	0	0	0	104
15	三	◎小籠包 味噌湯	0.6	0.7	0.3	0	0	0.3	136	◎蔥花麵包 鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0.3	149.5
16	四	◎廣東粥	0.8	0.5	0.4	0	0	0.4	142	地瓜甜湯	1.2	0	0	0	0	0	104
17	五	◎絲瓜麵	0.6	0.4	0.4	0	0	0.3	116	◎胚芽餐包 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.1	144
20	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
21	二	山藥肉末粥	0.8	0.6	0.5	0	0	0.4	152	四神湯	1	0.3	0	0	0	0.4	130.5
22	三	海帶芽餛飩湯	0.3	0.5	0.3	0	0	0.3	99.5	◎珍珠丸子 黑糖仙草	0.8	0.5	0.2	0	0	0.3	132
23	四	◎味噌拉麵	1	0.5	0.2	0	0	0.3	146	水煮玉米 麥茶	1	0	0	0	0	0	90
24	五	番茄雞肉湯	0.8	0.5	0.7	0	0	0.4	149	◎特級牛奶 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.2	148.5
27	一	◎全麥饅頭 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	155	◎水煮蛋 味噌湯	0.1	1.3	0.1	0	0	0.1	132
28	二	◎皮蛋瘦肉粥	0.6	0.4	0.3	0	0	0.5	125	檸檬愛玉 栗子地瓜	1	0	0.1	0.1	0	0	99
29	三	金針肉絲湯	0	0.7	0.5	0	0	0.5	102	◎葡萄捲 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150
30	四	陽春麵	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	南瓜粉絲湯	0.6	0.3	0.5	0	0	0.5	120
31	五	◎玉米雞肉濃湯	0.8	0.6	0.5	0	0.1	0.2	155	◎亞麻子蔓越莓 豆漿	1	0.5	0.1	0	0	0.2	139

*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民小學 楊火順