

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2024年07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)
3	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
4	四	糙米飯	◎玉米絞肉	◎豆芽炒麵腸	季節時蔬	筍片湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.2	361
5	五	土魷魚飯				◎海帶芽蛋花湯	水果	2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	354
8	一	檸檬雞柳飯				◎味噌湯	水果	2.5	1.3	0.7	0.5	0	1.1	390
9	二	水餃				◎玉米濃湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
10	三	◎肉絲炒飯				◎菇菇蛋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	391.5
11	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
12	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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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
22	一	排骨飯				◎海帶芽蛋花湯	水果	2.3	1.2	0.6	0.5	0	1.2	400
23	二	鍋貼				◎魚丸湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
24	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
25	四	糙米飯	香滷棒棒腿	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
26	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
29	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
30	二	◎肉燥乾拌麵			季節時蔬	筍片湯	水果		1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
31	三	小米飯	醬燒香菇雞丁	肉末雪里紅	季節時蔬	◎番茄豆腐湯	水果	2	1.1	0.7	0.5	0	1.3	385

*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07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)
3	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
4	四	◎玉米雞肉濃湯	0.8	0.6	0.5	0	0.1	0.2	155	紅豆薏仁粥	1.5	0	0	0	0	0	125
5	五	南瓜粉絲湯	0.6	0.3	0.5	0	0	0.5	120	◎德國腸豆漿	1	0.7	0	0	0	0.5	159
8	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
9	二	吻仔魚莧菜粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	◎花生豆花	0	0.5	0	0	0	0.5	80
10	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
11	四	◎青菜肉絲麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	豇豆吻仔魚粥	0.7	0.5	0.4	0	0	0.6	144
12	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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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
22	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
23	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
24	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
25	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
26	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
29	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
30	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
31	三	豆薯肉絲湯	1	0.8	0.3	0	0	0.5	125	◎葡萄捲鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150

*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