

# 臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

## 2024年8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  | 四  | 糙米飯 | 蔥爆肉絲   | 叻仔魚蒸蛋  | 季節時蔬 | 絲瓜鮮菇湯  | 2.1      | 1.3      | 0.7    | 0.5    | 0      | 1.2    | 366    |
| 2  | 五  | 五穀飯 | 打拋豬    | 芹菜炒鮮菇  | 季節時蔬 | 玉米湯    | 2.1      | 1        | 1      | 0.5    | 0      | 1.2    | 351    |
| 5  | 一  | 白米飯 | ◎豬肉豆腐堡 | ◎番茄炒蛋  | 季節時蔬 | 玉筍鮮菇湯  | 2.2      | 1.3      | 0.7    | 0.5    | 0      | 1.3    | 378    |
| 6  | 二  | 咖哩飯 |        |        | 季節時蔬 | 薏仁排骨湯  | 2.3      | 1.2      | 0.7    | 0.5    | 0      | 1.3    | 410    |
| 7  | 三  | 小米飯 | 南瓜燒肉   | 高麗菜炒香菇 | 季節時蔬 | 蘿蔔湯    | 2.1      | 1.2      | 0.7    | 0.5    | 0      | 1.3    | 363    |
| 8  | 四  | 糙米飯 | 蒜泥白肉   | ◎什錦毛豆  | 季節時蔬 | ◎番茄蛋花湯 | 2.1      | 1.2      | 0.7    | 0.5    | 0      | 1.3    | 363    |
| 9  | 五  | 五穀飯 | 香菇肉燥   | ◎洋蔥炒蛋  | 季節時蔬 | 山藥湯    | 2.3      | 1.3      | 0.8    | 0.5    | 0      | 1.3    | 387    |
| 12 | 一  | 白米飯 | ◎魚香茄子  | ◎甜豆炒腰果 | 季節時蔬 | ◎味噌湯   | 2.1      | 1.1      | 0.9    | 0.5    | 0      | 1.3    | 397    |
| 13 | 二  | 水餃  | 香滷棒棒腿  |        |      | 黃金蔬菜湯  | 2.1      | 1.2      | 0.7    | 0.5    | 0      | 1.2    | 359    |

\*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08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  | 四  | ◎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    |
| 2  | 五  | ◎玉米雞肉濃湯 | 0.8      | 0.6      | 0.5    | 0      | 0.1   | 0.2    | 155    | ◎奶油餐包豆漿 | 1        | 0        | 0      | 0      | 0.5   | 0.2    | 159    |
| 5  | 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    |
| 6  | 二  | ◎絲瓜麵    | 0.6      | 0.4      | 0.4    | 0      | 0     | 0.3    | 116    | 綠豆地瓜湯   | 1.2      | 0        | 0      | 0      | 0     | 0      | 104    |
| 7  | 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    | 100    |
| 8  | 四  | ◎油豆腐細粉湯 | 0.8      | 0.4      | 0.4    | 0      | 0     | 0.5    | 139    | 水煮玉米麥茶  | 1        | 0        | 0      | 0      | 0     | 0      | 90     |
| 9  | 五  | 南瓜肉片味噌湯 | 0.6      | 0.3      | 0.4    | 0      | 0     | 0.4    | 113    | ◎小布利豆漿  | 1        | 0        | 0      | 0      | 0.5   | 0.1    | 154    |
| 12 | 一  | ◎芋頭饅頭   | 0.8      | 0        | 0      | 0      | 0.5   | 0.1    | 141    | 黃瓜粉絲湯   | 0.7      | 0.3      | 0.5    | 0      | 0     | 0.5    | 127    |
| 13 | 二  | ◎廣東粥    | 0.8      | 0.5      | 0.4    | 0      | 0     | 0.4    | 142    | 綠豆薏仁湯   | 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：

教保員許貴美

幼兒園主任：

教師兼任  
園主任 洪詩評

校長

北港區  
玉成國民小學  
校長 楊火順