

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2024年10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	二	咖哩飯			季節時蔬	◎蛤蜊雞湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
2	三	小米飯	蠔油鮮菇蒸雞	蕃茄燒豆腐	季節時蔬	玉米蔬菜湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.1	379
3	四	糙米飯	筍子蒸梅花肉	鴻喜菇炒甜豆	季節時蔬	山藥排骨湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.2	387
4	五	五穀飯	花瓜蒸雞	香菇炒高麗菜	季節時蔬	竹筍排骨湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
7	一	白米飯	照燒雞肉	玉米筍炒小黃瓜	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
8	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
9	三	小米飯	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
10	四	國慶日放假												
11	五	水餃				魚丸湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
14	一	白米飯	瓜仔肉燥	◎蕃茄豆腐蝦	季節時蔬	大黃瓜雞湯	水果	2.3	1.4	0.7	0.5	0	1.3	392
15	二	什錦燴飯			季節時蔬	黃金蔬菜湯	水果	2.4	1.1	0.8	0.5	0	1.4	391
16	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
17	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
18	五	五穀飯	醬燒雞	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	◎雪白菇海帶芽味噌湯	水果	2.2	1.4	0.6	0.5	0	1.3	383
21	一	白米飯	蒜泥白肉	◎玉米蒸蛋	季節時蔬	茼蒿豆腐湯	水果	2.3	1.4	0.6	0.5	0	1.2	385
22	二	◎蕃茄海鮮義大利麵			季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	2.4	1.2	0.8	0.5	0	1.4	391
23	三	小米飯	蘿蔔海帶燒肉	螞蟥上樹	季節時蔬	◎翡翠濃湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
24	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
25	五	五穀飯	豆豉蒸排骨	◎蕃茄炒蛋	季節時蔬	羅宋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.2	387
28	一	白米飯	筍子蒸梅花肉	◎洋蔥炒蛋	季節時蔬	肉絲結菜湯	水果	2.3	1.2	0.8	0.5	0	1.1	371
29	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
30	三	小米飯	洋蔥燒豬柳	紅燒油豆腐	季節時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
31	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
*本圖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、含鈣質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意。														

*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10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	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
2	三	大滷麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	◎小可頌 鮮奶	0	0	0	0	0.5	0.2	89
3	四	◎蔬菜湯餃	0.8	0.2	0.6	0	0	0.4	124	栗子地瓜 麥茶	1	0	0	0	0	0	90
4	五	◎慶生會蛋糕 鮮奶	1	0	0	0	0.5	1	195	大亨堡 豆漿	1	0.4	0	0	0	0.2	129
7	一	◎鮮奶饅頭 鮮奶	0.7	0	0	0	1	0	189	什錦米苔目	0.6	0.3	0.3	0	0	0.5	115
8	二	雞蓉玉米粥	0.8	0.1	0.2	0	0	0.5	111	◎小籠包 麥茶	0.8	0.3	0.3	0	0	0.1	111
9	三	◎玉米濃湯	0.8	0.5	0.5	0	0.1	0.4	156	◎招牌奶香 鮮奶	0.8	0	0	0	1	0.1	201
10	四	國慶日放假															
11	五	油豆腐蘿蔔湯	0.8	0.5	0.5	0	0	0.4	144	巴布羅 豆漿	0.8	0	0	0	0.5	0.1	141
14	一	◎起司包 鮮奶	1	0.1	0	0	0.5	0	158	綠豆米薏仁湯	1	0	0	0	0	0	90
15	二	◎菠菜吻魚糙 米粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	珍珠丸子 麥茶	1	0.4	0	0	0	0	120
16	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
17	四	◎土魷魚米粉 湯	0.7	0.4	0.4	0	0	0.3	123	◎奶黃包 冬瓜茶	1	0.4	0.4	0	0	0.5	153
18	五	◎魚片蔬菜麵	0.7	0.4	0.4	0	0	0.3	123	亞麻子蔓越莓 豆漿	1	0.5	0	0	0	0.2	137
21	一	◎黑糖饅頭 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
22	二	◎魚片粥	0.6	0.2	0.2	0	0	0.5	105	紫菜餛飩湯	0.6	0.6	0.3	0	0	0.6	142
23	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
24	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
25	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
28	一	◎全麥饅頭 鮮奶	0.7	0	0	0	1	0	189	銀芽板條	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121
29	二	廣東粥	0.6	0.2	0.4	0	0	0.4	105	◎水煮蛋 麥茶	0.1	1	0	0	0	0	102
30	三	◎雞蛋麵	0.8	0.3	0.5	0	0	0.5	140	◎鮮奶葡萄吐司 鮮奶	1	0	0	0	1	0	210
31	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

*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：

教師兼任洪詩評

校長：

臺北市南港區玉成國民小學 楊火順