

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2024年11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	五	五穀飯	醬燒雞	◎紅蘿蔔 炒蛋	◎味噌豆腐 鯛魚湯	水果	2.2	1.4	0.6	0.5	0	1.3	383
4	一	白米飯	蔥爆肉絲	◎玉米蒸 雞	黃豆芽排骨 湯	水果	2.2	1.4	0.7	0.5	0	1.2	381
5	二	戶外教學餐盒											
6	三	小米飯	鼓汁雞肉	韭黃炒蝦 仁	冬瓜排骨湯	水果	2.2	1.3	0.8	0.5	0	1.3	380
7	四	糙米飯	◎清蒸鱸魚	水蓮炒肉 絲	翡翠濃湯	水果	2.2	1.4	0.7	0.5	0	1.3	385
8	五	五穀飯	醬燒雞	玉米絞肉	◎番茄蛋花湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.2	361
11	一	白米飯	蠔油鮮菇 蒸雞	◎紅蘿蔔 炒蛋	蘿蔔排骨湯	水果	2.2	1.3	0.7	0.5	0	1.3	408
12	二	咖哩飯											
13	三	小米飯	壽喜燒肉	黃瓜炒木 耳	香菇雞湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
14	四	糙米飯	◎蔥燒魚	干煸土豆 絲	◎海帶芽蛋 花湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
15	五	五穀飯	花瓜蒸雞	芹菜炒豆 乾	金針肉絲湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
18	一	白米飯	筍子蒸梅 花肉	◎洋葱炒 蛋	雙色蘿蔔湯	水果	2.3	1.2	0.8	0.5	0	1.1	371
19	二	◎番茄蘑菇通心麵											
20	三	小米飯	◎清蒸鯛 魚	筍白筍炒 肉絲	紫菜豆腐湯	水果	2.2	1.2	0.7	0.5	0	1.3	370
21	四	糙米飯	蠔油鮮菇 蒸雞	甜豆炒玉 米筍	黃金蜆湯	水果	2.2	1.3	0.8	0.5	0	1.2	376
22	五	五穀飯	南瓜燒肉	高麗菜炒 香菇	牛蒡排骨湯	水果	2.3	1.2	0.7	0.5	0	1.3	410
25	一	白米飯	塔香豆腐 煲	◎番茄炒 蛋	海帶芽味噌 湯	水果	2.3	1.1	0.8	0.5	0	1.2	368
26	二	◎滑蛋豬肉燴飯											
27	三	小米飯	栗子香菇 雞	蒜香海根	◎菠菜蛋花湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
28	四	糙米飯	滷腿庫肉	西芹炒木 耳	結頭菜排骨 湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
29	五	五穀飯	豆豉蒸排 骨	◎番茄炒 蛋	羅宋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.2	387

*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: 教師蔡弘彬
 幼兒園主任 教師王任洪詩評
 校長: 楊火順

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園點心表

2024年11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	五	雜蓉玉米粥	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
4	一	◎起司包 豆漿	0.7	0.5	0	0	0.2	0.1	135	◎油豆腐細 粉湯	0.8	0.4	0.4	0	0	0.5	139
5	二	戶外教學餐盒										2.8	0.6	0	0	0	351
6	三	◎雞蛋麵	0.8	0.3	0.5	0	0	0.5	140	◎葡萄捲 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.2	159
7	四	◎銀絲捲 麥茶	1	0	0	0	0.5	0	150	紅豆薏仁粥	1.5	0	0	0	0	0	125
8	五	◎慶生會蛋 糕 鮮奶	0.8	0.1	0	0.2	0	0.5	118	◎胚芽餐包 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.1	144
11	一	◎芋頭饅頭 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150	◎魚片蔬菜 麵	0.7	0.4	0.4	0	0	0.3	123
12	二	◎皮蛋瘦肉 粥	0.6	0.4	0.3	0	0	0.5	125	◎水煮蛋 麥茶	0.1	1	0	0	0	0	102
13	三	味噌拉麵	1	0.5	0.2	0	0	0.3	146	◎招牌奶香 鮮奶	0.8	0.1	0	0	0.5	0.2	153
14	四	◎油豆腐蘿 蔔湯	0.8	0.5	0.5	0	0	0.4	144	綠豆米苔目 湯	1.2	0	0	0	0	0	104
15	五	肉燥米粉湯	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	◎日式紅豆 豆漿	0.9	0.5	0	0	0	0.4	139
18	一	◎黑糖饅頭 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150	銀芽板條	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121
19	二	◎廣東粥	0.8	0.5	0.4	0	0	0.4	142	◎木耳豆腐 湯	0	0.8	0.4	0	0	0.3	104
20	三	馬鈴薯番茄湯	0.8	0.5	0.5	0	0	0.4	144	◎菠蘿牛角 鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0.3	150
21	四	青菜肉絲麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	地瓜甜湯	1.2	0	0	0	0	0	104
22	五	◎魚片粥	0.6	0.4	0.4	0	0	0.5	125	◎古早味蛋 糕 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.2	149
25	一	◎起司包 鮮奶	0.7	0	0	0	0.7	0	153	◎大滷麵	1	0.8	0.3	0	0	0.5	125
26	二	山藥雞肉粥	0.8	0.6	0.5	0	0	0.4	152	豚骨拉麵	0.7	0.7	0	0	0	0.6	149
27	三	◎玉米濃湯	0.8	0.6	0.5	0	0.1	0.4	164	◎特級牛奶 麵包 鮮奶	0.8	0.1	0	0	0.7	0.2	177
28	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
29	五	肉羹麵線	1	0.2	0.01	0	0	0.3	119	菠蘿麵包 豆漿	1	0.5	0	0	0	0.1	132

*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：

教師蔡弘彬

幼兒園主任

教師兼洪詩評

校長：楊火順