

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2025年1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	一	元旦放假一天												
2	四	糙米飯	紅燒豬肉	高麗菜炒香菇	季節時蔬	◎蛤蜊雞湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.2	380
3	五	五穀飯	◎清蒸鱸魚	小黃瓜炒肉絲	季節時蔬	馬鈴薯番茄湯	水果	2.2	1.3	0.9	0.5	0	1.2	378
6	一	白米飯	蔥爆豬柳	玉米蒸蛋	季節時蔬	美味鮮菇湯	水果	2.2	1.4	0.7	0.5	0	1.2	381
7	二	肉絲炒麵			季節時蔬	刈菜雞湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.4	396
8	三	小米飯	◎紅燒鯛魚	甜豆燴雞丁	季節時蔬	◎海帶芽豆腐湯	水果	2.2	1.3	0.7	0.5	0	1.2	373
9	四	糙米飯	四季豆炒肉末	◎蔥燒豆腐	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	2.2	1.4	0.7	0.5	0	1.3	385
10	五	檸檬雞柳飯				山藥排骨湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.2	361
13	一	鍋貼				◎玉米濃湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
14	二	◎滑蛋豬肉燴飯			季節時蔬	竹筍雞湯	水果	2.4	1.2	0.8	0.5	0	1.4	391
15	三	小米飯	蘿蔔海帶燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	翡翠濃湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
16	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
17	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
20	一	水餃				魚丸湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392

*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：

教師兼任洪詩評

校長：

臺北市南港區玉成國民小學 楊火順 校長

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園點心表

2025年1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	一	元旦放假一天															
2	四	◎陽春麵	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	小米薏仁粥	1	0	0	0	0	0	90
3	五	◎慶生會蛋 糕 麥茶	0.8	0.1	0	0.2	0	0.5	118	◎亞麻子蔓越莓 豆漿	1	0.5	0.1	0	0	0.2	139
6	一	◎起司包 鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0	136	蔬菜肉片湯	0.8	0	0.5	0	0	0.4	107
7	二	芋頭雞肉粥	1	0.6	0.2	0	0	0.4	158	銀絲捲 麥茶	1	0	0	0	0	0.2	99
8	三	◎豆薯肉絲 湯	0.8	0.5	0.3	0	0	0.5	144	◎特級牛奶麵包 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	154.5
9	四	味噌拉麵	0.8	0.5	0.5	0	0	0.3	134	紅豆紫米粥	1	0	0	0	0	0	90
10	五	蔬菜湯餃	0.8	0.5	0.6	0	0	0.4	147	◎葡萄奶酥麵包 豆漿	1	0	0	0.1	0.5	0.2	165
13	一	◎全麥饅頭 鮮奶	0.7	0	0	0	1	0	189	◎小籠包 麥茶	0.8	0.2	0.2	0	0	0.1	100.5
14	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
15	三	蘿蔔糕湯	0.8	0	0.5	0	0	0.4	106.5	◎奶油餐包 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.2	159
16	四	◎日式烏龍 麵	0.7	0.4	0.4	0	0	0.4	127	銀芽飯條	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121
17	五	肉羹麵線	1	0.2	0.01	0	0	0.3	119	◎鮮奶葡萄吐司 豆漿	1	0	0	0	0.8	0	186
20	一	◎黑糖饅頭 豆漿	0.7	0	0	0	1	0	189	◎小籠包 麥茶	0.8	0.2	0.2	0	0	0.1	101

*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：

教師兼任洪詩評

校長：

臺北市南港區
玉成國民小學
校長 楊火順