

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2025年03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	一	白米飯	梅菜扣肉	紅蘿蔔炒肉	季節時蔬	豆腐鮮菇湯	水果	2.2	1.4	0.7	0.5	0	1.2	381
4	二	高麗菜炒米粉			季節時蔬	黃瓜湯	水果	2.3	1.2	0.6	0.5	0	1.3	375
5	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
6	四	糙米飯	茄汁豆包	水蓮炒肉絲	季節時蔬	翡翠濃湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.2	361
7	五	◎水餃			季節時蔬	黃金蔬菜湯	水果	2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	354
10	一	◎肉絲蛋炒飯				雙色蘿蔔湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
11	二	白米飯	番茄燒肉	家常豆腐	季節時蔬	海結玉米湯	水果	2.1	1.3	0.8	0.5	0	1.2	396
12	三	小米飯	京醬肉絲	黃瓜炒木耳	季節時蔬	◎菇菇蛋湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
13	四	糙米飯	醬燒雞丁	芹菜炒豆乾	季節時蔬	肉絲結菜湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
14	五	五穀飯	香菇肉燥	◎紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	山藥湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
17	一	白米飯	筊白筍炒肉絲	紅燒油豆腐	季節時蔬	絲瓜鮮菇湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
18	二	◎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
19	三	小米飯	筍子蒸梅花肉	◎香蔥炒蛋	季節時蔬	紫菜豆腐湯	水果	2.2	1.2	0.7	0.5	0	1.3	370
20	四	糙米飯	腰果雞丁	甜豆炒玉米筍	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	2.2	1.3	0.8	0.5	0	1.2	376
21	五	◎戶外教學餐盒						2.8	0.6	0	0	0	2	351
24	一	白米飯	塔香豆腐堡	◎番茄炒蛋	季節時蔬	玉筍鮮菇湯	水果	2.2	1.3	0.7	0.5	0	1.3	378
25	二	◎雞肉丼飯			季節時蔬	牛蒡湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.4	396
26	三	小米飯	南瓜燒肉	高麗菜炒香菇	季節時蔬	蘿蔔雞湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
27	四	糙米飯	蒜泥白肉	什錦毛豆	季節時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
28	五	五穀飯	糖醋里肌	豆芽炒麵腸	季節時蔬	瓠瓜湯	水果	2.2	1.2	0.8	0.2	0	1.3	370
31	一	白米飯	京醬豆包	脆炒豆薯絲	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	2.2	1.3	0.7	0.5	0	1.3	378

*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

2025年03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	一	◎起司包 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	155	◎油豆腐細粉湯	0.8	0.4	0.4	0	0	0.5	138.5	
4	二	菠菜糙米粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	綠豆地瓜湯	1.2	0	0	0	0	0	104	
5	三	◎雞蛋麵	0.8	0.3	0.5	0	0	0.5	140	番茄雞肉湯	0.8	0.5	0.5	0	0	0.4	144	
6	四	花椰菜馬鈴薯湯	1	0.5	0.5	0	0	0	140	紅豆薏仁粥	1.5	0	0	0	0	0	125	
7	五	◎慶生會蛋糕 鮮奶	1	0.5	0	0.5	0.1	0	179	◎德國腸豆漿	1	0.7	0	0	0	0.5	159	
10	一	◎芋頭饅頭 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150	◎水煮蛋味噌湯	0.1	1.3	0.1	0	0	0.1	132	
11	二	◎皮蛋瘦肉粥	0.6	0.4	0.3	0	0	0.5	125	高麗菜雞肉湯	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121	
12	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	
13	四	◎青菜肉絲麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	綠豆米苔目湯	1.2	0	0	0	0	0	104	
14	五	南瓜肉片湯	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	◎特級牛奶麵包 豆漿	0.9	0.5	0	0	0	0.4	138.5	
17	一	◎黑糖饅頭 鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0.1	141	青蔥雞肉粥	0.8	0.4	0.2	0	0	0.3	125	
18	二	◎廣東粥	0.8	0.5	0.4	0	0	0.4	142	銀耳蓮子湯	0.5	0	0.1	0	0	0	57.5	
19	三	◎小籠包麥茶	0.8	0.3	0	0	0	0.1	103	◎菠蘿牛角鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0.3	149.5	
20	四	◎銀絲捲豆腐蛋花湯	0.8	0.4	0	0	0	0.3	120	地瓜甜湯	1.2	0	0	0	0	0	104	
21	五	戶外教學餐盒										2.8	0.6	0	0	0	2	351
24	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	
25	二	◎絲瓜麵線	0.6	0.4	0.4	0	0	0.3	116	◎木耳豆腐湯	0	0.8	0.4	0	0	0.3	103.5	
26	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	99.5	
27	四	陽春麵	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	水煮玉米麥茶	1	0	0	0	0	0	90	
28	五	◎玉米濃湯	0.8	0.6	0.5	0	0.1	0.2	155	◎高纖核果麵包 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.2	149	
31	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	

*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：

教師兼園主洪詩評

校長

臺北市南港區玉成國民小學 楊火順