

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2025年4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	◎什錦燴飯			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	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
3	四	兒童節、清明節放假												
4	五													
7	一	白米飯	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
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	蠔油鮮菇蒸雞	◎蕃茄炒蛋	季節時蔬	玉米蔬菜湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.1	379
10	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
11	五	肉絲炒飯				海帶芽味噌湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
14	一	檸檬雞柳飯				蛤蜊湯	水果	2.5	1.3	0.7	0.5	0	1.1	390
15	二	咖哩飯			季節時蔬	牛蒡排骨湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
16	三	小米飯	栗子香菇雞	紅蘿蔔炒肉絲	季節時蔬	山藥排骨湯	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	豆豉蒸排骨	◎蕃茄燒豆腐	季節時蔬	羅宋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.2	387
21	一	白米飯	南瓜燒肉	◎洋蔥炒蛋	季節時蔬	竹筍排骨湯	水果	2.3	1.2	0.8	0.5	0	1.1	371
22	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
23	三	小米飯	照燒雞肉	◎小白菜炒豆皮	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
24	四	糙米飯	雞肉親子丼	玉米筍炒肉絲	季節時蔬	◎玉米濃湯	水果	2.3	1.4	0.6	0.5	0	1.4	394
25	五	五穀飯	醬燒雞	◎紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	2.2	1.4	0.6	0.5	0	1.3	383
26	六	◎運動會餐盒						2.8	0.6	0	0	0	2	351
28	一	運動會補假一天												
29	二	水餃			季節時蔬	◎蘿蔔魚丸湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
30	三	小米飯	蒜泥白肉	◎玉米蒸蛋	季節時蔬	莧菜豆腐湯	水果	2.3	1.4	0.6	0.5	0	1.2	385
*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、含麩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：

教師黃洪詩評

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

2025年4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	◎慶生會蛋糕 鮮奶	1	0	0	0	0.5	1	195	◎小可頌 豆漿	0	0	0	0	0.5	0.2	89
3	四	兒童節、清明節放假															
4	五																
7	一	黑糖饅頭 豆漿	0.8	0.2	0.6	0	0	0.4	124	◎馬來糕 麥茶	1.1	0	0	0	0	0.1	102
8	二	香菇南瓜粥	1	0.4	0.3	0	0	0.3	141	◎營養脆片 鮮奶	0.8	0	0	0	0.8	0.1	177
9	三	銀芽板條	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121	◎大亨堡 鮮奶	1	0.4	0	0	0	0.2	129
10	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
11	五	陽春麵	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	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	綠豆薏仁湯	1	0	0	0	0	0	90
15	二	菠菜瘦肉粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	珍珠丸子 冬瓜茶	1	0.4	0	0	0	0	120
16	三	大滷麵	0.9	0.6	0.4	0	0	0.5	161	◎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	小籠包 麥茶	0.8	0.2	0.2	0	0	0.1	101
18	五	雞蓉玉米粥	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
21	一	◎全麥饅頭 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	山藥豬肉粥	0.8	0.6	0.5	0	0	0.4	151	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	◎鮮奶葡萄吐司 豆漿	1	0	0	0	0.8	0	186
26	六	運動會															
28	一	運動會補假一天															
29	二	廣東粥	0.6	0.2	0.4	0	0	0.4	105	栗子地瓜 麥茶	1	0	0	0	0	0	90
30	三	◎魚片蔬菜麵	0.7	0.4	0.4	0	0	0.3	123	◎銀絲捲 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150

*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：楊火順