

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐

2025年6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)
2	一	白米飯	蠔油鮮菇蒸雞	滷杏鮑菇	季節時蔬	牛蒡排骨湯	水果	2.1	1.3	0.8	0.5	0	1.2	369
3	二	什錦燴飯			季節時蔬	◎蛤蜊雞湯	水果	2.4	1.1	0.8	0.5	0	1.4	406
4	三	小米飯	◎糖醋土魷魚	家常豆腐	季節時蔬	玉米蔬菜湯	水果	2.3	1.4	0.8	0.5	0	1.3	395
5	四	糙米飯	京醬肉絲	茄汁豆包	季節時蔬	山藥排骨湯	水果	2.4	1.2	0.8	0.5	0	1.2	382
6	五	五穀飯	豆豉蒸排骨	◎紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	莧菜豆腐湯	水果	2.3	1.4	0.7	0.5	0	1.1	383
9	一	鍋貼				◎玉米濃湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
10	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
11	三	小米飯	洋蔥燒豬柳	紅燒油豆腐	季節時蔬	玉米排骨湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
12	四	糙米飯	◎雞肉親子丼	玉米筍炒肉絲	季節時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	2.3	1.4	0.7	0.5	0	1.4	397
13	五	五穀飯	蔥爆肉絲	◎芹菜炒豆乾	季節時蔬	◎雪白菇海帶芽味噌湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.2	383
16	一	白米飯	香菇肉燥	◎小白菜炒豆皮	季節時蔬	竹筍排骨湯	水果	2.3	1.4	0.7	0.5	0	1.3	392
17	二	水餃				魚丸湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	392
18	三	小米飯	栗子香菇雞	紅蘿蔔炒肉絲	季節時蔬	瓠瓜湯	水果	2.2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	368
19	四	糙米飯	鹹蛋蒸肉餅	◎什錦豆腐	季節時蔬	三菇肉絲湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
20	五	五穀飯	塔香雞肉	◎番茄炒蛋	季節時蔬	羅宋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.2	387
23	一	白米飯	南瓜燒肉	高麗菜炒香菇	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	2.3	1.2	0.8	0.5	0	1.3	413
24	二	咖哩飯			季節時蔬	青菜餛飩湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
25	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
26	四	糙米飯	◎破布子蒸鯛魚	香菇肉絲水蓮	季節時蔬	豆腐鮮菇湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.1	357
27	五	◎檸檬雞柳飯				◎蛤蜊湯	水果	2.5	1.3	0.7	0.5	0	1.1	390
30	一	◎肉絲炒飯				◎海帶芽味噌湯	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：

教師李意雯

幼兒園主任：

教師兼任
園主任 洪詩評

校長：

臺北市南港區
玉成國民小學
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6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)
2	一	◎鮮奶饅頭 豆漿	0.8	0.6	0	0	0.3	0.1	162	蕃茄麵	0.8	0.4	0.4	0	0	0.2	125
3	二	玉米肉絲粥	0.8	0.5	0.3	0	0	0.3	135	紅豆紫米甜湯	1	0	0	0	0	0	90
4	三	青菜餛飩湯	1	0.4	0.5	0	0	0.5	155	◎小可頌 鮮奶	0	0	0	0	0.5	0.2	89
5	四	◎大滷麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	栗子地瓜 麥茶	1	0	0	0	0	0	90
6	五	◎慶生會蛋糕 鮮奶	1	0	0	0	0.5	1	195	◎胚芽餐包 豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.1	144
9	一	◎起司包 鮮奶	1	0.1	0	0	0.5	0	158	◎馬來糕 麥茶	1.1	0	0	0	0	0.1	102
10	二	◎廣東粥	0.7	0.2	0.4	0	0	0.3	108	珍珠丸子 冬瓜茶	1	0.4	0	0	0	0	120
11	三	◎蔬菜湯餃	0.8	0.2	0.6	0	0	0.4	124	◎招牌奶香 鮮奶	0.8	0	0	0	0.8	0.1	177
12	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
13	五	魚片蔬菜麵	0.8	0.4	0.4	0	0	0.2	125	◎亞麻子蔓越莓 豆漿	1	0.5	0	0	0	0.2	137
16	一	◎全麥饅頭 鮮奶	0.7	0	0	0	1	0	189	綠豆薏仁湯	1	0	0	0	0	0	90
17	二	◎菠菜吻魚 糙米粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	水煮玉米 麥茶	1	0	0	0	0	0	90
18	三	◎陽春麵	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	◎菠蘿麵包 鮮奶	1	0.5	0	0	0	0.1	132
19	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	0.3	0.3	0	0	0.1	111
20	五	香菇南瓜粥	1	0.4	0.3	0	0	0.3	141	◎蔓莓葡萄捲 豆漿	0.9	0.5	0	0	0	0.4	139
23	一	◎黑糖饅頭 鮮奶	0.8	0	0	0	1	0	196	銀芽板條	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121
24	二	◎魚片粥	0.6	0.2	0.2	0	0	0.5	105	◎奶黃包 冬瓜茶	1	0	0	0	0.1	0.5	125
25	三	什錦米苔目	0.7	0.4	0.3	0	0	0.5	129	◎小布立 鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	155
26	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
27	五	油豆腐蘿蔔 湯	0.8	0	0.5	0	0	0.4	107	◎鮮奶葡萄吐司 豆漿	1	0	0	0	1	0	210
30	一	◎鮮奶饅頭 鮮奶	0.7	0	0	0	1	0	189	鍋燒雞絲麵	0.7	0.3	0.4	0	0	0.4	120

*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