

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園午餐營養表

2025年07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	二	水餃				玉米濃湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
2	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
3	四	土魷魚飯				海帶芽蛋花湯	水果	2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	354
4	五	五穀飯	梅菜扣肉	小白菜炒豆皮	季節時蔬	黃瓜湯	水果	2.3	1.3	0.8	0.5	0	1.3	387
7	一	檸檬雞柳飯				味噌湯	水果	2.5	1.3	0.7	0.5	0	1.1	390
8	二	肉絲炒飯				菇菇蛋湯	水果	2.4	1.3	0.7	0.5	0	1.3	391.5
9	三	小米飯	南瓜燒肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	竹筍雞湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
10	四	糙米飯	醬燒雞腿肉	西芹炒甜不辣	季節時蔬	肉絲結菜湯	水果	2.2	1.4	0.8	0.5	0	1.3	388
11	五	五穀飯	香菇肉燥	香蔥炒蛋	季節時蔬	海結玉米湯	水果	2.1	1.3	0.6	0.5	0	1.3	368
14	一	白米飯	蔥爆肉絲	吻仔魚蒸蛋	季節時蔬	絲瓜鮮菇湯	水果	2.1	1.3	0.7	0.5	0	1.2	366
15	二	滑蛋豬肉燴飯			季節時蔬	蛤蜊雞湯	水果	2.2	1.2	0.7	0.5	0	1.3	370
16	三	排骨飯				海帶芽蛋花湯	水果	2.3	1.2	0.6	0.5	0	1.2	400
17	四	鍋貼				魚丸湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
18	五	土魷魚飯				海帶芽蛋花湯	水果	2	1.2	0.8	0.5	0	1.2	354
21	一	檸檬雞柳飯				味噌湯	水果	2.5	1.3	0.7	0.5	0	1.1	390
22	二	肉燥乾拌麵			季節時蔬	筍片湯	水果	2.3	1.3	0.7	0.5	0	1.3	385
23	三	小米飯	筍子蒸梅花肉	塔香海帶根	季節時蔬	玉米蛋花湯	水果	2.2	1.2	0.7	0.5	0	1.3	370
24	四	糙米飯	香滷棒棒腿	水蓮炒肉絲	季節時蔬	瓠瓜湯	水果	2.1	1.2	0.7	0.5	0	1.3	363
25	五	五穀飯	毛豆炒肉丁	炒海帶絲	季節時蔬	牛蒡排骨湯	水果	2.2	1.2	0.8	0.2	0	1.3	370
28	一	白米飯	塔香麵腸	豇豆炒肉絲	季節時蔬	玉筍鮮菇湯	水果	2.1	1.3	0.6	0.5	0	1.3	368
29	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
30	三	小米飯	醬燒香菇雞丁	肉末雪里紅	季節時蔬	番茄豆腐湯	水果	2	1.1	0.7	0.5	0	1.3	385
31	四	糙米飯	玉米絞肉	豆芽炒麵腸	季節時蔬	筍片湯	水果	2.1	1.2	0.8	0.5	0	1.2	361

*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：

臺北市南港區玉成國小 楊火順