

臺北市立南湖國小附設幼兒園

112年1月點心單

★本園一律使用國內CAS在地豬肉食材

天數	日期	星期	早點	午點
1	1/3	二	蛋花雞絲麵 水果	豚骨板條湯
2	1/4	三	筍香包 鮮奶	木須鍋燒麵 水果
3	1/5	四	蘿蔔糕湯 水果	蛋塔
4	1/6	五	咖哩拉麵 水果	燒賣 鮮奶
5	1/7	六	慶生蛋糕 豆漿	肉燥米粉湯 水果
6	1/9	一	蕃茄湯餃 水果	炒烏龍 芹香蘿蔔湯
7	1/10	二	擔仔湯麵 水果	小籠包 鮮奶
8	1/11	三	廣東粥 水果	草莓蛋糕捲 優酪乳
9	1/12	四	米苔目湯 水果	豆沙包 鮮奶
10	1/13	五	香菇麵線 水果	關東煮
11	1/16	一	山藥瘦肉粥 水果	雞蛋小饅頭 鮮奶
12	1/17	二	粿仔條 水果	紅豆薏仁湯
13	1/18	三	奶油餐包 豆漿	蔬菜餛飩湯 水果
14	1/19	四	肉絲炒麵 水果	營養穀片 鮮奶

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園
112年1月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內CAS在地豬肉
食材

編號	日期	星期	主食	副 食			湯	全穀	豆魚	蔬	熱	鈉	鈣	
								根莖類 (份)	蛋肉類 (份)	菜類 (份)	量 (kcal)	(mg)	(mg)	
1	1/3	二	有機米 麥片飯	咖哩雞	關東煮	有機蔬菜 苜蓿白菜	肉骨茶湯	4.3	2.1	1.9	1.0	551	136	124
2	1/4	三	雜糧飯	糖醋肉丁	塔香海茸	油菜	金茸三絲湯	4.1	2.2	2.2	1.2	528	113	155
3	1/5	四	胚芽飯	滷翅腿	雙色花椰	有機蔬菜 菠菜	蕃茄豆腐湯	4.1	2.3	2.0	0.9	528	101	220
4	1/6	五	糙米飯	南瓜子椒鹽魚丁	香香滷味	高麗菜	冬瓜雞骨湯	4.3	2.2	1.7	1.3	567	139	113
			※南瓜子椒鹽魚丁含有『南瓜子』，不適合對其過敏體質者食用※											
5	1/7	六	特餐:古早味鹹粥、炒豬肉、青江菜、刈包(履歷豆漿1人1瓶)				4.4	3.4	1.6	0.8	528	110	113	
6	1/9	一	芝麻飯	黑胡椒肉片	珍菇冬瓜	有機蔬菜 青松菜	海芽蛋花湯	4.1	2.3	2.4	0.7	551	203	138
7	1/10	二	有機米 小米飯	麻油雞	紅片花椰	有機蔬菜 蘿蔓萵苣	味噌豆腐湯	4.2	2.1	2.2	1.2	528	120	230
8	1/11	三	蔬食日 香鬆飯	洋芋炒蛋	蜜汁豆干	油菜	南瓜濃湯	4.3	2.5	2.0	0.9	578	217	120
			※蜜汁豆干含有『腰果』，不適合對其過敏體質者食用※											
9	1/12	四	蕎麥飯	豆瓣魚丁	蛋酥白菜滷	有機蔬菜 山萵蒿	綠豆地瓜湯	4.1	2.4	2.4	1.0	572	144	122
10	1/13	五	歡樂餐(幼稚園自備午餐)											
11	1/16	一	特餐:大滷湯麵、炒豬肉、有機蔬菜小松菜				4.4	2.1	2.4	1	528	108	210	
12	1/17	二	地瓜飯	滷翅腿	玉米腰果	有機蔬菜 小白菜	黃瓜魚丸湯	4.2	2.2	2.4	1.1	569	103	156
			※玉米腰果含有『腰果』，不適合對其過敏體質者食用※											
13	1/18	三	胚芽飯	京醬豬柳	菇菇蒸蛋	萵菜	羅宋湯	4.2	2.5	2.2	0.9	577	148	140
14	1/19	四	糙米飯	宮保雞丁	咖哩洋芋	有機蔬菜 廣島菜	紫菜蛋花湯	4.3	2.3	1.9	1.2	575	148	124
			※宮保雞丁含有『花生』，不適合對其過敏體質者食用※											

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※每日青菜，如下列當季青菜一種：萵菜、A菜、高麗菜、油菜、小白菜、大白菜、莖白菜、豆芽菜、青江菜..等

※本廚房烹調時會使用柴魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用

★【營養園地】健康吃，過好年★

農曆新年是我們最期待的重要節日，尤其是在除夕全家團聚圍爐時，更是擺滿一大桌子的豐富佳餚，讓每個人看了都忍不住食指大動，但要提醒小朋友們，享用這些誘人的美食時，記得把握這些飲食技巧，才可以吃的更均衡、更健康哦！

一、少吃高热量的加工食品：如火鍋料、香腸、臘肉以及糖果和蜜餞等，這些都是不健康的加工食品，提醒小朋友們在寒假及年節期間不要吃太多哦！

二、每餐都要吃到蔬菜和水果：每餐要吃足量蔬果增加纖維量，才能促進腸道蠕動並預防便秘。

三、每天喝足8~8杯白開水：記得要補充白開水，含糖飲料不但不能止渴，還會產生蛀牙及發胖的健康問題！因此不要用飲料代替白開水哦！

四、天然低鈉更健康：多吃天然食物，少吃調味料及沾醬，在購買食品前留意包裝上營養標示，並選擇食品添加物及鈉含量較低的食品更健康！

美食當前，六大類食物也要均衡吃，用餐細嚼慢嚥，每餐8分飽剛好，千萬不要暴饮暴食，

以免腸胃消化不良。祝小朋友們都有個快樂又健康的年節假期!!以免

