

## 臺北市立南湖國小附設幼兒園

112年11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	11/1	三	南瓜濃湯通心粉 水果	丹麥可頌 原味優酪乳
2	11/2	四	珍珠丸子 鮮奶 水果	香菇雞茸粥
3	11/3	五	銀絲卷 麥茶 水果	布丁
4	11/6	一	炒烏龍 水果	玉米瘦肉粥
5	11/7	二	豚骨板條湯 水果	雞蛋小饅頭 鮮奶
6	11/8	三	糙米粥 肉燥豆干 炒青菜 水果	玉米脆片奶酪
7	11/9	四	燒賣 鮮奶 水果	綠豆地瓜甜湯
8	11/10	五	小壽桃 豆漿 水果	蘿蔔糕 麥茶
9	11/13	一	校慶補假	
10	11/14	二	肉羹麵線 水果	豬肉餡餅 鮮奶
11	11/15	三	大滷湯餃 水果	起士條 麥芽牛奶
12	11/16	四	黑糖小饅頭 鮮奶 水果	紅豆麥片湯
13	11/17	五	山藥肉末粥 水果	藍莓麵包 鮮豆漿
14	11/20	一	苔香餛飩湯 水果	玉米紫菜湯麵
15	11/21	二	滑蛋粥 水果	滷味 鮮奶
16	11/22	三	擔仔湯麵 水果	法式維也納 原味優酪乳
17	11/23	四	銀絲卷 鮮奶 水果	米苔目甜湯
18	11/24	五	蘿蔔糕湯 水果	雜糧乳酪麵包 草莓優酪乳
19	11/27	一	水餃 味噌豆腐湯 水果	肉燥米粉湯
20	11/28	二	鮭魚青菜蛋花粥 水果	燒賣 鮮奶
21	11/29	三	關東煮 水果	墨西哥麵包 豆漿
22	11/30	四	營養穀片 鮮奶 水果	四喜甜湯

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園  
112年11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	全穀根莖類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	果油類與堅 果類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
1	11/1	三	小米飯	糖醋雞丁	炒三絲	青江菜	冬瓜薏仁湯	4.1	2.2	2.1	0.0	0.0	2.3	608	378	222
2	11/2	四	紫米飯	鐵板豬柳	鮮菇鮑瓜	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	4.0	2.2	2.3	0.0	0.0	2.3	606	399	203
鮮菇鮑瓜含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																
3	11/3	五	蔬食特餐： 茄汁鮮蔬炒飯	和風蒸蛋		莪白菜	味噌豆腐湯	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2	570	345	389
4	11/6	一	地瓜飯	椒鹽魚丁	雙色花椰	有機青松菜	黃瓜大骨湯	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2.5	593	401	227
雙色花椰含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																
5	11/7	二	芝麻有機 米飯	親子丼	咖哩洋芋	有機荷葉白菜	紫菜蔬菜湯	4.5	2.2	2.0	0.0	0.0	2	620	389	350
6	11/8	三	麥片飯	南瓜燒肉	麻油時蔬	青江菜	雙喜紅棗湯	4.2	2.3	2.0	0.0	0.0	2	607	385	234
7	11/9	四	臺式料理： 瓜仔肉飯	滷翅腿		有機小白菜	肉羹湯	4.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.5	615	409	255
8	11/10	五	胚芽飯	韓式泡菜燒肉	絲瓜冬粉	萵苣	薑味海帶絲湯	4.3	2.0	2.0	0.0	0.0	2	591	388	248
9	11/10	一	芝麻飯	三杯雞	紹子豆腐	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	4.0	2.5	2.0	0.0	0.0	2	608	423	377
10	11/14	二	燕麥有機 米飯	照燒肉片	脆瓜什錦	有機福山萵苣	鮮筍大骨湯	4.0	2.2	2.0	0.0	0.0	2.2	594	401	237
11	11/15	三	小米飯	砂鍋魚丁	堅果玉米肉末	萵菜	田園蔬菜湯	4.2	2.5	2.0	0.0	0.0	2.2	631	325	256
堅果玉米肉末含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																
12	11/15	四	胚芽飯	筍焗燒肉片	紅絲炒蛋	有機小松菜	冬瓜雞骨湯	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2.2	579	345	228
13	11/16	五	特餐： 大滷麵	酥炸翅腿		青江菜		4.0	2.5	2.0	0.0	0.0	2.5	630	389	201
14	11/17	一	南瓜飯	蒙古烤肉	冬瓜燴鮮菇	有機廣島菜	羅宋湯	4.0	2.0	2.1	0.0	0.0	2.2	582	400	248
15	11/17	二	特餐： 醃醬麵	香滷翅腿	醃醬什錦	有機味美菜	綠豆西谷米	4.5	2.5	2.0	0.0	0.0	2.5	665	432	206
16	11/21	三	雜糧飯	沙茶豬柳	魷魚黃瓜	莪白菜	味噌海芽小魚湯	4.0	2.2	2.0	0.0	0.0	2.5	608	405	301
魷魚黃瓜含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																
17	11/22	四	芝麻飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	有機蘿蔓萵苣	雙色蘿蔔湯	4.6	2.3	2.0	0.0	0.0	2.3	648	399	321
18	11/22	五	胚芽飯	打拋豬肉	南瓜炒蛋	油菜	黃瓜玉米湯	4.2	2.2	2.2	0.0	0.0	2.3	618	358	289
19	11/23	一	特餐： 高麗菜粥	鹹酥雞		有機小白菜	小饅頭	4.8	2.0	2.0	0.0	0.0	2.5	649	369	248
20	11/24	二	胚芽飯	蠔香肉片	金茸豆腐	有機青松菜	紫菜蛋花湯	4.2	2.5	2.0	0.0	0.0	2.1	626	379	222
21	11/24	三	麥片飯	麻油雞	醬四寶	萵苣	味噌蔬菜小魚湯	4.2	2.5	2.0	0.0	0.0	2.5	644	356	233
22	11/29	四	小米飯	蜜汁肉片	枸杞冬瓜	有機油江菜	酸辣湯	4.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.2	602	406	228

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※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】注重個人衛生健全，跟病毒性腸胃炎說不！

天氣越來越冷，冬天是腸胃炎常常發生的一個季節。小朋友們有沒有得過腸胃炎呢？腸胃炎常見的症狀有肚子痛、拉肚子、和嘔吐。發生原因主要是因為病毒入侵了我們的腸胃，他們在我們的身體裡調皮搗蛋，讓我們有不舒服的感覺，因此了解腸胃炎的預防方式是非常重要的喔！

**重點一：勤洗手**

養成洗手的好習慣，當我們上了半天的課，摸了很多東西或是在操場上玩遊樂器材，一定会有很多病毒躲在我們的手上，這時候如果我們沒有洗手就拿東西來吃，手上的病毒就會從嘴巴跑進我們的腸胃道中，造成腸胃炎的發生！因此正確的洗手步驟就非常的重要！一定要確實清洗乾淨，才能跟手上的病毒說再見！

**重點二：食品安全的重要性**

確保食品安全，不吃生的或未煮熟完全的食物，並且應該清洗乾淨才能食用，細菌容易偷偷殘留於食物中，再經由食物經過我們的腸胃道，造成腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀。

**重點三：健康飲食**

維持良好的健康飲食，多吃新鮮水果和蔬菜，避免過多的甜食和油炸食物，不僅可以提高我們的自身免疫力，也可以保持腸胃道健康。這麼一來，病毒就不容易入侵我們的身體裡了！

知道了預防腸胃炎的方法，當真的發生腹痛、腹瀉和嘔吐等腸胃道症狀，一定要趕快跟家人及老師說，並且在腹痛、腹瀉及嘔吐後補充水分及電解質，免於脫水的症狀！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司

南湖國小學務處敬上