

臺北市立南湖國小附設幼兒園

112年12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	12/1	五	小壽桃 豆漿 水果	蒸地瓜 麥茶
2	12/4	一	蔬菜餛飩湯 水果	米苔目甜湯
3	12/5	二	油腐米粉湯 水果	滷味 鮮奶
4	12/6	三	滑蛋粥 水果	奶油小餐包 燕麥奶
5	12/7	四	芝麻包 鮮奶 水果	番茄拉麵
6	12/8	五	咖哩炒麵 水果	克林姆麵包 原味優酪乳
7	12/11	一	蘿蔔糕湯 水果	茄汁螺旋麵
8	12/12	二	玉米瘦肉粥 水果	鍋貼 鮮奶
9	12/13	三	酸辣湯餃 水果	草莓麵包 豆漿
10	12/14	四	銀絲卷 鮮奶 水果	綠豆地瓜湯
11	12/15	五	粿仔條 水果	原味奶酪
12	12/18	一	肉絲雞絲麵 水果	紫米甜湯
13	12/19	二	米苔目湯 水果	珍珠丸子 鮮奶
14	12/20	三	糙米粥 玉米炒蛋 炒青菜 水果	火腿起司麵包 草莓優酪乳
15	12/21	四	黑糖小饅頭 鮮奶 水果	玉米濃湯螺旋麵
16	12/22	五	魚丸冬粉湯 水果	黃金地瓜麵包 蘋果牛奶
17	12/25	一	山藥肉末粥 水果	芋頭西谷米
18	12/26	二	水餃 味噌豆腐湯 水果	雞蛋小饅頭 鮮奶
19	12/27	三	玉米雞茸粥 水果	鮮奶蛋三明治 麥芽牛奶
20	12/28	四	營養穀片 鮮奶 水果	關東煮
21	12/29	五	香菇麵線 水果	紅豆麵包 原味優酪乳

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園
112年12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	蔬菜	水果	乳品	油脂	熱量	鈉	鈣	
							(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)	
1	12/1	五	雜糧飯	蒜茸蒸魚丁	什錦花椰	青江菜	薑味海帶絲湯	4.1	2.2	2.1	0.0	0.0	2.3	608	750	400
2	12/4	一	芝麻飯	香滷翹腿	蛋酥黃瓜麵線	有機小松菜	玉米濃湯	4.0	2.2	2.3	0.0	0.0	2.3	606	800	203
3	12/5	二	胚芽飯	紅燒肉片	鮮蔬甜條	有機蘿蔓萵苣	羅宋湯	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2	570	780	389
4	12/6	三	蔬食特餐: 鮮蔬炒飯	番茄炒蛋		油菜	冬瓜菇菇湯	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2.5	593	750	227
5	12/7	四	香鬆飯	香酥魚丁	紹子豆腐	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	4.5	2.2	2.0	0.0	0.0	2	620	720	350
6	12/8	五	紫米飯	三杯雞	白菜粉絲	萵菜	海芽味噌湯	4.2	2.3	2.0	0.0	0.0	2	607	778	234
7	12/11	一	麥片飯	鐵板肉片	鮮蔬燴魚丸	有機味美菜	四神大骨湯	4.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.5	615	754	400
8	12/12	二	小米飯	蔥燒雞丁	木耳豆包	有機荷葉白菜	肉羹湯	4.3	2.0	2.0	0.0	0.0	2	591	723	248
9	12/13	三	胚芽飯	打拋豬肉	雙色花椰	高麗菜	紫菜小魚湯	4.0	2.5	2.0	0.0	0.0	2	608	735	350
雙色花椰含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用																
10	12/14	四	異國料理(日式): 味噌拉麵	蜜汁翹腿		有機福山萵苣		4.0	2.2	2.0	0.0	0.0	2.2	594	800	237
11	12/15	五	蕎麥飯	宜蘭卜肉	白菜滷	青江菜	大瓜豆腐湯	4.2	2.5	2.0	0.0	0.0	2.2	631	722	256
宜蘭卜肉含有「核桃」，不適合對其過敏體質者食用 白菜滷含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																
12	12/18	一	芝麻飯	咖哩雞	三色杏鮑菇	有機廣島菜	海芽冬瓜湯	4.0	2.7	2.0	0.0	0.0	2.2	632	756	350
13	12/19	二	特餐:油飯	洋芋肉絲		有機高麗菜	酸辣湯	4.0	2.5	2.0	0.0	0.0	2.5	630	800	320
油飯含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																
14	12/20	三	糙米飯	什蔬黑醋雞	鮮燴黃瓜	莪白菜	味噌紫菜蛋花湯	4.0	2.0	2.1	0.0	0.0	2.2	582	722	248
鮮燴黃瓜含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用																
15	12/21	四	地瓜飯	京醬肉絲	泡菜炒年糕	有機蘿蔓萵苣	柴魚蘿蔔湯	4.5	2.5	2.0	0.0	0.0	2.5	665	765	386
柴魚蘿蔔湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																
16	12/22	五	麥片飯	麻油雞	海結滷豆干	油菜	紅豆湯	4.5	2.2	2.0	0.0	0.0	2.5	643	800	301
17	12/25	一	特餐: 茄汁義大利麵	肉絲干片		有機菠菜	南瓜濃湯	4.6	2.3	2.0	0.0	0.0	2.3	648	769	321
18	12/26	二	燕麥飯	味噌肉片	鮮菇冬瓜	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	4.2	2.2	2.2	0.0	0.0	2.3	618	759	289
19	12/27	三	麥片飯	梅子雞	鮮蔬炒蛋	萵苣	黃瓜雞骨湯	4.8	2.0	2.0	0.0	0.0	2.5	649	721	248
20	12/28	四	胚芽飯	佛跳牆	佃煮蘿蔔	有機A菜	海芽小魚湯	4.2	2.5	2.0	0.0	0.0	2.1	626	735	222
佛跳牆含有「芋頭」、「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																
21	12/29	五	芝麻飯	五香翹腿	咖哩洋芋	青江菜	青菜豆腐湯	4.2	2.5	2.0	0.0	0.0	2.5	644	800	377

※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】冬天火鍋健康吃

冷冷的冬天，小朋友們是不是最喜歡吃火鍋，喝碗熱熱的湯呢？雖然火鍋很好吃，但其實吃火鍋時有很多需要注意的地方，才能讓我們吃得健康又開心！

重點一：避免加工火鍋料

加工火鍋料的熱量及鈉含量相較於其他天然食材高非常多，而且營養價值低，因此在吃火鍋時候，應該盡量減少火鍋料的攝取才能在享受火鍋的同時也照顧到自己的身體健康！

重點二：多吃蔬菜

蔬菜類相較於其他火鍋食材具有低熱量、高營養價值的特性，建議吃火鍋時可以比平常吃更多蔬菜以增加飽足感。另外還可以多攝取當季新鮮蔬菜及各式菇類，富含的纖維素亦可幫助排便及維持腸道的健康。

重點三：減少加工調味料的使用

吃火鍋時，應該避免高熱量、高油脂及鈉含量高的調味料，例如：沙茶醬、豆瓣醬等。可以多選擇蔥、薑、蒜及香菜等新鮮食材提味。減少對於腎臟及心血管的負擔！

重點四：飯後甜點改水果

每次吃完火鍋，就會好想吃蛋糕、冰淇淋作為甜點。但其實這些甜點都是非常高熱量且營養價值低的東西。我們可以吃水果來代替甜點，水果中富含維生素C及膳食纖維，不只有可以增強我們的免疫力，也能讓我們的腸道更健康！

冬天吃火鍋真的是一大享受，但是吃的健康容易造成身體的負擔，因此應該維持良好的飲食習慣，讓我們跟家人及朋友們一起開心地健康地吃火鍋！

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