



臺北市南港區玉成群組菜單

2024年4月份

國小

※肉品原產地(國):臺灣

※不使用牛肉

第一餐盒股份有限公司 02-27868588 謝玉湘 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全蛋類 定額 (份)	蛋黃類 定額 (份)	水果類 定額 (份)	奶類 定額 (份)	肉類 定額 (份)	魚類 定額 (份)	豆類 定額 (份)	穀類 定額 (份)	奶 定額 (份)
1	一	糙米飯 白米,糙米	泰式打拋豬 豬肉,九層塔	時瓜雙色 鮮瓜,紅蘿蔔,蔬菜	有機蔬菜	◎魚丸湯 魚丸,蔬菜	水果 乳品	4.2	2.3	1.5	1	1	2.2	783	289	
2	二	◎蛋香玉米炒飯+迷迭香大排+韓式拌菜+有機蔬菜+◎珍珠奶茶 有機白米,玉米,雞蛋+豬排+豆芽,海帶芽,蔬菜+有機蔬菜+奶粉,紅茶,珍珠						水果	4.3	2.2	1.6	1	0.3	2.3	706	280
3	三	三穀飯 白米,三穀米	味噌肉片 豬肉,洋蔥,蔬菜	紅燒豆腐 豆腐,蔬菜	季節時蔬	海芽蔬菜湯 海帶芽,蔬菜	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	265	
4	四	兒童節放假~~~~														
5	五	清明節放假~~~~														
8	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	招牌滷肉 豬肉,蔬菜	◎木須炒蛋 雞蛋,有機黑木耳,紅蘿蔔	有機蔬菜	大醬湯 馬鈴薯,蔬菜	水果 乳品	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	270	
9	二	白米飯 有機白米	春川煮魚 魚肉,蔬菜,有機黑木耳	★酥炸薯條 薯條	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹,蔬菜	水果 乳品	4.2	2.3	1.6	1	1	2.4	795	287	
10	三	薏仁飯 白米,薏仁	糖醋雞丁 雞肉,蔬菜	蒜香扁蒲 扁蒲,蒜頭	季節時蔬	鮮蔬排骨湯 排骨,蔬菜	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	275	
11	四	燕麥飯 白米,燕麥	鐵板豬柳 豬肉,蔬菜	雙色花椰 青花菜,蔬菜	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 菇類,蔬菜	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	267	
12	五	地瓜飯 白米,地瓜	鹹水雞 雞肉,蔬菜	鐵板豆腐 油豆腐,蔬菜	季節時蔬	薑絲鮮瓜湯 薑,鮮瓜	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	269	
15	一	螺旋麵+羅勒烤雞腿+◎鮮菇白醬+有機蔬菜+◎玉米濃湯 螺旋麵+羅勒,雞腿+蘑菇,奶粉,紅蘿蔔+有機蔬菜+玉米,奶粉,蔬菜						水果	4.3	2.3	1.5	1	0.6	2.2	742	273
16	二	◎芝麻飯 有機白米,芝麻	梅干扣肉 豬肉,梅干菜	肉絲敏豆 肉絲,敏豆	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜,蔬菜	水果	4.3	2.3	1.4	1	0	2.3	672	268	
17	三	麥片飯 白米,麥片	麻油雞 雞肉,麻油	海結油腐 海帶結,油豆腐	季節時蔬	羅宋湯 番茄,蔬菜	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	267	
18	四 蔬食日	白米飯 白米	椰香馬鈴薯 馬鈴薯,蔬菜	◎起司玉米炒蛋 雞蛋,起司,玉米	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆湯	水果 乳品	4.2	2.2	1.4	1	1.3	2.2	809	289	
19	五	紫米飯 白米,紫米	◎粉蒸排骨 豬肉,芋頭	螞蟻上樹 冬粉,豬肉,蔬菜	季節時蔬	三絲湯 豆芽,蔬菜	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	268	
22	一	糙米飯 白米,糙米	古早味肉燥 豬肉,洋蔥	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,木耳,豆腐	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.3	660	272	
23	二	小米飯 有機白米,小米	三杯雞 雞肉,九層塔	◎洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 菇類,大黃瓜	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	273	
24	三	白米飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉,蔬菜	什錦鮮瓜 鮮瓜,蔬菜	季節時蔬	米苔目鹹湯 米苔目,豆芽菜	水果	4.3	2.3	1.4	1	0	2.2	668	275	
25	四	DIY招牌炸醬麵+★香酥雞柳條X2+招牌炸醬+有機蔬菜+昆布蘿蔔湯 小烏龍麵+雞柳條+絞肉,豆干,蔬菜+有機蔬菜+昆布,蘿蔔						水果	4.3	2.3	1.4	1	0	2.4	677	282
26	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	鳳梨咕咾肉 豬肉,鳳梨	海帶干絲 海帶,豆干絲	季節時蔬	蒜頭蛤蚧雞湯 雞肉,蒜頭,蛤蚧	水果 乳品	4.2	2.3	1.5	1	1	2.2	783	289	
29	一	白米飯 白米	◎味噌燒魚 魚,味噌	關東佃煮 甜不辣,海帶結,蔬菜	有機蔬菜	仙草QQ圓 仙草汁,QQ	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	281	
30	二	胚芽飯 有機白米,胚芽米	蔥爆肉片 豬肉,蔬菜	◎三鮮白菜 蝦米,豆皮,蔬菜	有機蔬菜	大滷湯 胡蘿蔔,木耳	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.2	648	276	

午餐打餐建議量：(一-三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1瓢、副菜類1瓢、湯類1碗
(四-六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

■ 依據臺北市政府教育局111.05.12修訂之「學校午餐採用國產可追溯食材申請獎勵金實施計畫」內容，每月供餐日數達10日者，該月將擇一日供應產銷履歷或臺灣優良農產品豆漿一份。

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等水果：西瓜、葡萄、香吉士……等。

★：表示為油炸。

◎：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！

全蛋類 定額 (份)	蛋黃類 定額 (份)	水果類 定額 (份)	奶類 定額 (份)	肉類 定額 (份)	魚類 定額 (份)	豆類 定額 (份)	穀類 定額 (份)
4.2	2.3	1.5	1.0	0.3	2.2	0.0	10.1

~ 認識各種奶 ~

現在市面上多了許多「奶」的選擇，但這些植物奶並非牛奶。我們攝取牛奶的主要目的在於補充鈣質，而這些植物奶所提供的則是其他的營養素，所以並不能直接用來替代牛奶。以下整理出市面上常見的不同奶類各自所屬的類別，大家選擇時可以多留意喔！



名稱	營養素類別
鮮奶	奶類
豆奶	蛋白質
燕麥奶	澱粉類
椰奶、堅果奶(ex:杏仁奶、開心果奶、核桃奶)	油脂類

