



臺北市南港區玉成群組菜單

2024年3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	全穀類 量(份)	豆魚肉 量(份)	蛋類 量(份)	蔬菜類 量(份)	水果類 量(份)	油類 量(份)	糖類 量(份)	鈣 量(%)	鈉 量(%)
3月1日	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	筍香控肉 豬肉, 筍干	絲瓜冬粉 絲瓜, 冬粉	季節時蔬	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	271	
4	一	糙米飯 白米, 糙米	蜜汁燒肉 豬肉, 地瓜	鐵板豆芽 綠豆芽, 蔬菜	有機蔬菜	貢丸湯 貢丸, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	277	
5	二	奶黃包+蜜汁烤雞腿+◎菜脯炒蛋+有機蔬菜+招牌鹹粥 奶黃包+雞腿+菜脯, 蔬菜, 蛋+有機蔬菜+玉米粒, 絞肉, 有機白米						水果 乳品	4.2	2.2	1.6	1	1	2.2	778	283
6	三	雜糧飯 白米, 三穀米	京醬肉絲 肉絲, 小黃瓜, 蔬菜	日式豆腐 豆腐	季節時蔬	四神湯 蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	279	
7	四	地瓜飯 白米, 地瓜	味噌香雞 雞肉, 蔬菜	肉絲敏豆 肉絲, 敏豆	有機蔬菜	昆布蘿蔔湯 昆布, 蘿蔔	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	277	
8	五	白米飯 白米	◎蔥燒魚丁 魚肉, 蔬菜	回鍋豆干 豆干, 高麗菜	季節時蔬	香菇雞湯 雞肉, 香菇	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.2	664	280	
11	一	刈包+蜜汁豬排+綜合滷味+有機蔬菜+台式米粉湯 刈包, ◎花生粉, 榨菜+豬排+甜不辣, 油豆腐, 海帶+有機蔬菜+米粉, 芹菜						水果 乳品	4.3	2.2	1.5	1	1	2.3	787	271
12	二	白米飯 有機白米	★椒麻雞丁 雞肉	泰式綠咖哩 馬鈴薯, 洋蔥, 咖哩	有機蔬菜	◎芋香西米露 芋頭, 西谷米, 奶粉	水果	4.3	2.2	1.5	1	0.3	2.4	708	278	
13	三	◎西班牙海鮮飯 白米, 蝦仁, 蛤蜊, 魷魚	西班牙肉丸X2 豬肉丸, 番茄	◎馬鈴薯烘蛋 馬鈴薯, 雞蛋	季節時蔬	羅宋湯 番茄, 洋蔥	水果	4.2	2.4	1.5	1	0	2.2	671	276	
14	四	DIY波隆那肉醬麵 螺旋麵	烤翅小腿*2 翅小腿	波隆那肉醬 絞肉, 番茄, 蔬菜	有機蔬菜	◎西式濃湯 奶粉, 玉米粒, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.5	1	0.3	2.3	704	275	
15	五	<日式炒麵麵包>日式炒麵+鐵板豬柳+麵包+季節時蔬+昆布味噌湯 麵條, 蔬菜+豬肉, 洋蔥+麵包+季節時蔬+昆布, 味噌						水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.2	658	270
18	一	三穀飯 白米, 三穀米	蘋果咖哩雞 蘋果, 雞肉, 咖哩	關東佃煮 甜不辣, 蘿蔔, 蔬菜	有機蔬菜	黑糖珍珠飲 黑糖, 珍珠粉圓	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.2	670	273	
19	二	蕎麥飯 有機白米, 蕎麥	壽喜燒肉片 豬肉, 蔬菜	◎紅絲炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.2	659	271	
20	三	◎芝麻飯 白米, 芝麻	蔥油雞 雞肉, 青蔥	海結油豆腐 海帶結, 油豆腐	季節時蔬	竹筍湯 竹筍	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.3	663	270	
21	四	白米飯 白米	◎粉蒸排骨 豬肉, 芋頭, 蔬菜	田園玉米 玉米粒, 蔬菜	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽, 蔬菜	水果 乳品	4.2	2.2	1.5	1	1	2.2	776	273	
22	五	紫米飯 白米, 紫米	★◎塔塔醬魚片 魚肉	豆干小炒 豆干, 蔬菜	季節時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.4	673	289	
25	一	糙米飯 白米, 糙米	三杯雞 雞肉, 九層塔	什錦鮮瓜 瓜類, 蔬菜	有機蔬菜	大滷湯 竹筍, 木耳, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.2	658	271	
26	二	白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉, 脆瓜	木須花椰 木耳, 花椰菜	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 菇類, 大黃瓜	水果	4.2	2.2	1.7	1	0	2.3	665	279	
27	三	小米飯 白米, 小米	◎糖醋魚丁 魚肉, 蔬菜	家常豆腐 豆腐, 蔬菜	季節時蔬	肉羹清湯 肉羹, 蔬菜	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.2	664	275	
28	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蒜泥白肉 豬肉, 豆芽菜	◎焗烤洋芋 馬鈴薯, 蔬菜, 起司	有機蔬菜	冬瓜QQ圓 冬瓜露, QQ	水果	4.3	2.2	1.5	1	0.3	2.3	703	280	
29	五	DIY豆乳味噌湯麵+滷蛋+啾啾玉米+季節時蔬+豆乳味噌湯 烏龍麵+雞蛋+玉米粒, 蔬菜+季節時蔬+高麗菜, 味噌, 豆奶						水果 乳品	4.1	2.2	1.5	1	1	2.4	778	285

午餐打菜建議量: (一~三年級) 主食約1平碗、主菜1碗或1支、青菜類1碗、副菜類1碗、湯類1碗
(四~六年級) 主食約1又1/4碗、主菜1碗或1支、青菜類1碗、副菜類1碗、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!

每日五蔬果

天天五蔬果是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果, 蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量; 水果一份相當於一個拳頭大小。

- 1. 選當季在地:** 在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量, 並避免冷藏、加工保存的機會; 而國內水果供應相當充足, 可搭配不同季節選食。
- 2. 挑色彩多樣:** 通常蔬菜的顏色越深綠或深黃, 含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多, 建議多樣性選擇不同顏色的蔬果, 均衡攝取多元營養素。
- 3. 吃原應水果:** 建議民眾應直接食用原應的水果, 保留完整的營養。若喝果汁(經過濾)容易纖維量攝取不足, 而降低了促進腸道蠕動的價值, 可能造成便秘。

