



臺北市南港區玉成組菜單

2024年5月份

國小

※肉品原產地(國): 臺灣

※不使用牛肉

第一餐食股份有限公司 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	全日供餐量(份)	全日供餐量(份)	全日供餐量(份)	全日供餐量(份)	全日供餐量(份)	全日供餐量(份)	全日供餐量(份)	
1	三	紫米飯 白米, 紫米	香草雞丁 雞肉, 蔬菜	雞汁粉絲煲 冬粉, 雞絞肉	季節時蔬	黃金南瓜湯 南瓜, 蔬菜	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.2	660 269	
2	四	地瓜飯 白米, 地瓜	和風咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 咖哩	雙色花椰 青花菜, 蔬菜	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	水果乳品	4.2	2.3	1.6	1	1	2.2	786 290	
3	五	紅藜飯 白米, 紅藜	栗子燒雞 雞肉, 栗子	紅燒豆腐 豆腐, 木耳, 蔬菜	季節時蔬	肉骨茶湯 排骨, 蔬菜	水果	4.2	2.4	1.4	1	0	2.3	673 282	
6	一	糙米飯 白米, 糙米	瓜仔蒸肉 豬肉, 蔬菜	什錦鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 有機金滑菇	有機蔬菜	大棗蔥雞湯 紅棗, 青蔥, 雞肉	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663 276	
7	二	奶黃包+香烤雞腿+◎紅絲炒蛋+有機蔬菜+玉米肉末粥 奶黃包+雞腿+雞蛋, 紅蘿蔔, 有機金滑菇+有機蔬菜+玉米粒, 絞肉, 有機白米						水果乳品	4.2	2.4	1.4	1	1	2.3	793 287
8	三	◎芝麻飯 白米, 芝麻	黃金泡菜豬 豬肉, 泡菜, 蔬菜	韓式拌雜菜 寬粉, 黃豆芽, 蔬菜	季節時蔬	大醬湯 馬鈴薯, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656 266	
9	四	白米飯 白米	★鹹酥雞 雞肉	鍋燒白菜 大白菜, 蔬菜	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜	水果	4.3	2.2	1.6	1	0	2.4	674 269	
10	五	紫米飯 白米, 紫米	泰式打拋豬 豬肉, 九層塔	雙片黑輪 黑輪, 小黃瓜, 蔬菜	季節時蔬	海芽玉米湯 海帶芽, 玉米	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.2	663 265	
13	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	◎砂鍋魚丁 魚肉, 蔬菜	◎鮮嫩蒸蛋 雞蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯 玉米, 蔬菜	水果乳品	4.2	2.3	1.5	1	1	2.3	788 289	
14	二	白米飯 有機白米	◎奶香嫩雞 雞肉, 奶粉	什錦鮮菇 菇類, 蔬菜	有機蔬菜	筍片湯 竹筍	水果	4.1	2.3	1.7	1	0	2.2	661 265	
15	三	薏仁飯 白米, 薏仁	無錫排骨 豬肉, 蔬菜	豆干燒海結 豆干, 海帶結	季節時蔬	白菜什錦湯 大白菜, 豆皮, 蔬菜	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.2	664 269	
16	四	DIY鍋燒烏龍湯麵+香酒豬排X1+◎田園玉米+有機蔬菜+昆布蔬菜湯 烏龍麵+豬排+玉米, 毛豆, 蔬菜+有機蔬菜+昆布, 洋蔥, 蔬菜						水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.2	663 273
17	五	麥片飯 白米, 麥片	豬肉壽喜燒 豬肉, 洋蔥, 蔬菜	◎起司焗洋芋 馬鈴薯, 起司	季節時蔬	四神湯 蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實	水果	4.2	2.2	1.4	1	0.3	2.2	689 282	
20	一	小米飯 白米, 小米	鄉村茄汁雞 雞肉, 蕃茄	◎醬燒魷魚丸X2 魷魚丸	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.3	2.3	1.4	1	0	2.3	672 274	
21	二	白米飯 有機白米	筍香控肉 豬肉, 筍干	金茸鮮瓜 鮮瓜, 金針菇	有機蔬菜	◎玉米蛋花湯 玉米, 蛋	水果	4.1	2.4	1.6	1	0	2.3	671 275	
22	三	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜香雞肉 雞肉, 地瓜	麻婆豆腐 豆腐, 豬肉, 青蔥	季節時蔬	酸辣湯 紅蘿蔔, 木耳	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663 274	
23	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	★卡啦雞排 雞排	◎蝦仁炒蛋 雞蛋, 蝦仁	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	水果	4.2	2.4	1.4	1	0	2.4	677 280	
24	五	糙米飯 白米, 糙米	◎粉蒸排骨 豬肉, 芋頭	綜合滷味 豆干, 蘿蔔	季節時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	水果乳品	4.1	2.4	1.4	1	1	2.2	781 291	
27	一	DIY義式番茄麵+◎義式烘蛋+義式番茄醬+有機蔬菜+◎玉米濃湯 螺旋麵+雞蛋, 高麗菜+洋蔥, 蔬菜+有機蔬菜+玉米, 全脂奶粉						水果	4.2	2.3	1.5	1	0.3	2.2	699 284
28	二	蕎麥飯 有機白米, 蕎麥	◎南洋咖哩雞 雞肉, 蔬菜, 奶粉	◎西滷肉 蝦米, 香菇, 大白菜	有機蔬菜	珍珠冬瓜湯 冬瓜糖, 珍珠	水果	4.3	2.2	1.5	1	0.3	2.2	699 276	
29	三	◎芝麻飯 白米, 芝麻	梅干扣肉 豬肉, 梅干菜	醬炒蘿蔔糕 蘿蔔糕, 豆芽菜	季節時蔬	貢丸湯 貢丸	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668 268	
30	四	玉米飯 白米, 玉米	蔥爆雞 雞肉, 蔥, 蔬菜	鮮菇炒豆段 豆莢, 菇類	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	水果乳品	4.1	2.2	1.6	1	1	2.3	776 269	
31	五	白米飯 白米	◎泰式魚丁 魚肉, 洋蔥	日式豆腐 豆腐	季節時蔬	三絲湯 蔬菜, 紅蘿蔔	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.1	651 270	

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、青花菜……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!

衛生福利部國民健康署為台灣國民設計了臺灣版「我的餐盤」, 將每日飲食指南的概念重新繪製成餐盤圖像, 並配合口訣, 讓大家更容易理解如何達到健康的飲食, 並於日常生活中實踐。接下來, 就讓我們來一起了解「我的餐盤」是什麼吧!

1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙

資料來源: 衛生福利部

我的餐盤
聰明吃 營養跟著來

- 乳品類: 每天早晚一杯奶
- 堅果種子類: 堅果種子一茶匙
- 水果類: 每餐水果拳頭大
- 蔬菜類: 菜比水果多一點
- 魚肉蛋類: 豆魚蛋肉一掌心
- 全穀雜糧類: 飯跟青菜一樣多