



# 臺北市南港區玉成群組菜單

2022 年 10 月份

玉成國小

※肉品原產地(國)：臺灣

第一餐盒股份有限公司 02-27868588 徐愛淳 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	水果類 (份)	蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	豆類 (份)	肉類 (份)	魚類 (份)	奶類 (大卡)	奶類 (公克)
10月3日	一	紅藜飯	醬炒雞丁	腐皮高麗	有機蔬菜	◎紫菜蛋花湯	水果	4.1	2.3	1.8	1	0	2.3	668	280
		白米, 紅藜	雞肉, 蔬菜	高麗菜, 腐皮	有機蔬菜	紫菜, 雞蛋									
4	二	<DIY呷滋豬排咖哩飯>白米飯+★卡滋豬排+◎咖哩芋芋+有機蔬菜+味噌豆腐湯					水果	4.4	2.5	1.5	1	0.2	2.5	730	312
		有機白米+豬排+馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱, 奶粉+有機蔬菜+味噌, 豆腐													
5	三	小米飯	客家鹹豬肉	◎豆干小炒	季節時蔬	米苔目鹹湯	水果	4.5	2.4	1.6	1	0	2.4	703	298
		白米, 小米	豬肉, 蔬菜	豆干, 魷魚, 芹菜	季節時蔬	米苔目, 豆芽菜									
6	四	麥片飯	◎奶香燉雞	◎玉米炒蛋	有機蔬菜	南瓜鮮蔬湯	水果	4.4	2.5	1.5	1	0.3	2.4	737	301
		白米, 麥片	雞肉, 奶粉	雞蛋, 玉米粒	有機蔬菜	南瓜, 蔬菜									
7	五	地瓜飯	◎豆瓣紅燒魚	筍香三絲	季節時蔬	銀耳蓮子湯	水果	4.1	2.1	1.7	1	1	2.2	766	332
		白米, 地瓜	魚肉, 豆瓣醬	竹筍, 紅蘿蔔, 蔬菜	季節時蔬	白木耳, 蓮子	乳品								
10/8~10/10 國慶日連假															
11	二	胚芽飯	胡麻肉片	◎蝦仁蒸蛋	有機蔬菜	藥燉排骨湯	水果	4.2	2.5	1.6	1	0	2.2	681	283
		有機白米, 胚芽米	豬肉, 胡麻醬	雞蛋, 蝦仁	有機蔬菜	排骨, 白蘿蔔									
12	三	綠豆飯	糖醋雞丁	BBQ烤玉米	季節時蔬	結頭菜湯	水果	4.3	2.1	1.7	1	0	2.3	665	274
		白米, 綠豆	雞肉, 彩椒	玉米, 沙茶醬	季節時蔬	結頭菜									
13	四	海苔飯	蜂蜜檸檬烤雞腿	鮮瓜時蔬	有機蔬菜	◎大滷湯	水果	4	2.2	1.8	1	1	2.3	774	336
		白米, 海苔	雞腿, 蜂蜜	鮮瓜, 蔬菜	有機蔬菜	豆腐, 雞蛋, 蔬菜	乳品								
14	五	<DIY白醬義大利麵>義大利麵+◎時蔬奶香白醬+鮮彩花椰+季節時蔬+羅宋湯					水果	4.2	2	1.8	1	0.2	2.2	672	305
	蔬食日	義大利麵+馬鈴薯, 奶粉+花椰菜+季節時蔬+番茄, 蔬菜													
17	一	芝麻飯	塔香雞丁	西魯肉	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	2.2	1.8	1	1	2.3	788	329
		白米, 芝麻	雞肉, 九層塔	大白菜, 木耳	有機蔬菜	冬瓜, 薑	乳品								
18	二	白米飯	★◎塔塔醬香酥魚	田園雞茸	有機蔬菜	◎珍珠奶茶	水果	4.5	2.4	1.5	1	0.3	2.5	741	307
		有機白米	魚肉, 塔塔醬	雞肉, 蔬菜	有機蔬菜	珍珠, 奶粉									
19	三	紫米飯	大醬燒雞	雜菜冬粉	季節時蔬	關東煮湯	水果	4.4	2.2	1.6	1	0	2.3	677	276
		白米, 紫米	雞肉, 馬鈴薯	冬粉, 高麗菜	季節時蔬	白蘿蔔, 蔬菜									
20	四	雜糧飯	瓜仔肉燥	◎大阪烘蛋	有機蔬菜	糙米養生雞湯	水果	4.2	2.5	1.5	1	0	2.4	687	282
		白米, 雜糧米	豬肉, 脆瓜	雞蛋, 蔬菜	有機蔬菜	雞肉, 糙米									
21	五	薏仁飯	藕香燉肉	豆干燒海結	季節時蔬	鹹菜筍片湯	水果	4.3	2.4	1.6	1	0	2.3	685	298
		白米, 薏仁	豬肉, 蓮藕	豆干, 海帶結	季節時蔬	筍片, 鹹菜									
24	一	<DIY豆乳味噌烏龍麵>烏龍麵+香滷大排+五彩芽菜+有機蔬菜+豆乳味噌湯					水果	4	2.1	1.7	1	0	2.2	639	284
		烏龍麵+豬排+豆芽菜, 蔬菜+有機蔬菜+豆漿, 味噌													
25	二	◎堅果飯	花雕雞	培香高麗	有機蔬菜	魚丸湯	水果	4.1	2.3	1.8	1	1	2.3	788	331
		有機白米, 綜合堅果	雞肉, 蔬菜	高麗菜, 培根	有機蔬菜	魚丸, 芹菜	乳品								
26	三	蕎麥飯	麻油肉片	鐵板豆腐	季節時蔬	蔬菜疙瘩湯	水果	4.4	2.5	1.6	1	0	2.4	704	311
		白米, 蕎麥	豬肉, 地瓜	豆腐, 蔬菜	季節時蔬	麵疙瘩, 蔬菜									
27	四	糙米飯	◎泰式檸檬魚	炸物雙拼	有機蔬菜	◎紅豆燕麥奶	水果	4.5	2.4	1.5	1	0.3	2.5	741	306
		白米, 糙米	魚肉, 檸檬	甜不辣, 蔬菜	有機蔬菜	紅豆, 燕麥, 奶粉									
28	五	十穀飯	旺來香菇雞	◎三絲炒蛋	季節時蔬	海芽玉米湯	水果	4.3	2.5	1.5	1	0	2.4	694	277
		白米, 十穀米	雞肉, 香菇, 鳳梨	雞蛋, 紅蘿蔔, 蔬菜	季節時蔬	海帶芽, 玉米									
31	一	白米飯	粉蒸肉	冬瓜燒麵輪	有機蔬菜	菜脯雞湯	水果	4.2	2.4	1.6	1	0	2.3	678	283
		白米	豬肉, 芋頭	冬瓜, 麵輪	有機蔬菜	雞肉, 菜脯									

午餐打菜建議量：(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！

## 維持骨骼健康的小秘訣

- 多攝取鈣質豐富的食物：乳製品(鮮奶、起司等)、豆製品(豆干、豆腐等)、帶殼海鮮(蝦、小魚干等)、海帶、深綠色蔬菜、堅果類(黑芝麻、杏仁等)
- 多運動：每天至少有1小時中度至強度的運動，可幫助維持骨骼健康發育
- 適度曬太陽：每日適量曬10-15分鐘太陽(避開中午烈日時段)，可幫助維生素D吸收，維持骨骼健康
- 適量蛋白質攝取：過瘦或肥胖都會增加鈣質流失，故要維持正常體重，適量蛋白質攝取可維持骨骼健康
- 充足的睡眠：學齡兒童每需要9-11小時的睡眠，可幫助骨骼健康的發育

## 溫馨小提醒

◎不良飲食習慣容易造成鈣質流失：避免高油、高鹽、高糖食物，避免高磷酸飲料(可樂、汽水等)、遠離含咖啡因飲料(咖啡、茶類)



50-200mg		200-500mg		500mg以上	
海帶	蝦子	豆腐	牛奶	小魚乾	
白芝麻	蔬菜	杏仁果	牡蠣	黑芝麻	