



# 臺北市南港區玉成群組素菜單

## 2022年10月份 國小

第一餐盒股份有限公司 02-27868588 徐變淳 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯	附餐	全穀類 瓦盤 (份)	魚肉 畜肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	海帶類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
10月3日	一	紅藜飯	香椿醬燒油腐	腐皮高麗	宮保素魷	有機蔬菜	紫菜蔬菜湯	水果	4.1	2.3	1.8	1	0	2.3	668	280
		白米.紅藜	油豆腐.香椿醬	高麗菜.腐皮	素魷魚.青椒	有機蔬菜	紫菜.蔬菜									
4	二	<DIY天婦羅咖哩飯>白米飯+★蔬菜天婦羅+咖哩洋芋+三鮮茭白筍+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+茄子.牛蒡.蔬菜+馬鈴薯.紅蘿蔔+茭白筍.蔬菜+有機蔬菜+味噌.豆腐														
5	三	小米飯	雲菜捲X1	豆干小炒	鮮菇皇帝豆	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	雲菜捲	豆干.芹菜	皇帝豆.菇類	季節時蔬	米苔目.豆芽菜									
6	四	麥片飯	白菜燴凍腐	玉米什錦	沙茶素腰花	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	凍豆腐.大白菜	玉米.素火腿	素腰花.素沙茶醬	有機蔬菜	南瓜.蔬菜									
7	五	地瓜飯	豆瓣茄子	筍香三絲	四喜烤麸	季節時蔬	銀耳蓮子湯	水果 乳品	4.1	2.1	1.7	1	1	2.2	766	332
		白米.地瓜	茄子.蔬菜	竹筍.紅蘿蔔.蔬菜	烤麸.蔬菜	季節時蔬	白木耳.蓮子									

10/8~10/10 國慶日連假

11	二	胚芽飯	胡麻四季	素蝦燴豆腐	蔭瓜燒苦瓜	有機蔬菜	蘿蔔蔬菜湯	水果	4.2	2.5	1.6	1	0	2.2	681	283
		有機白米.胚芽米	四季豆.胡麻醬	豆腐.素蝦仁	苦瓜.蔭瓜	有機蔬菜	白蘿蔔.蔬菜									
12	三	綠豆飯	糖醋豆皮	BBQ烤玉米	雪菇芥藍	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	豆包.彩椒	玉米.素沙茶醬	芥藍菜.美白菇	季節時蔬	結頭菜									
13	四	海苔飯	檸檬素雞腿X2	鮮瓜時蔬	◎杏片南瓜	有機蔬菜	大滷湯	水果 乳品	4	2.2	1.8	1	1	2.3	774	336
		白米.海苔	素雞腿	鮮瓜.蔬菜	南瓜.杏仁片	有機蔬菜	豆腐.蔬菜									
14	五	<DIY白醬義大利麵>義大利麵+◎時蘿白醬+鮮彩花椰+香草烤鮑菇+季節時蔬+羅宋湯						水果	4.2	2	1.8	1	0.2	2.2	672	305
		義大利麵+馬鈴薯.豆漿+花椰菜+杏鮑菇+季節時蔬+番茄.蔬菜														
17	一	芝麻飯	三杯素雞	西魯肉	什錦小黃瓜	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果 乳品	4.2	2.2	1.8	1	1	2.3	788	329
		白米.芝麻	素雞.九層塔	大白菜.木耳	小黃瓜.玉米筍	有機蔬菜	冬瓜.薑									
18	二	白米飯	★香酥素魚排	田園什錦	雙絲炒水蓮	有機蔬菜	◎珍珠麥茶	水果	4.5	2.4	1.5	1	0.3	2.5	741	307
		有機白米	素魚排	玉米.毛豆.蔬菜	水蓮.蔬菜	有機蔬菜	珍珠.麥茶									
19	三	紫米飯	大醬百頁	雜菜冬粉	枸杞莧菜	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	百頁豆腐.馬鈴薯	冬粉.高麗菜	莧菜.枸杞	季節時蔬	白蘿蔔.蔬菜									
20	四	雜糧飯	瓜仔豆干	彩椒西芹	烤地瓜X1	有機蔬菜	藥膳養生湯	水果	4.2	2.5	1.5	1	0	2.4	687	282
		白米.雜糧米	豆干.脆瓜	西洋芹.彩椒	烤地瓜	有機蔬菜	玉米.蔬菜									
21	五	薏仁飯	筍香麵輪	豆干燒海結	彩繪甜莢	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	麵輪.竹筍	豆干.海帶結	甜豆莢.蔬菜	季節時蔬	筍片.鹹菜									
24	一	<DIY豆乳味噌烏龍麵>烏龍麵+香滷素排+五彩芽菜+蔬菜筑前煮+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+素排+豆芽菜.蔬菜+竹筍.蓮藕.蔬菜+有機蔬菜+豆漿.味噌														
25	二	◎堅果飯	梅干豆腸	彩絲高麗	鮮炒蘆筍	有機蔬菜	素丸湯	水果 乳品	4.1	2.3	1.8	1	1	2.3	788	331
		有機白米.綜合堅果	豆腸.梅干菜	高麗菜.蔬菜	蘆筍.玉米筍	有機蔬菜	素丸.芹菜									
26	三	蕎麥飯	麻油杏鮑菇	鐵板豆腐	白灼秋葵	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	杏鮑菇.麻油	豆腐.蔬菜	秋葵	季節時蔬	麵疙瘩.蔬菜									
27	四	糙米飯	香滷蘭花干	炸物雙拼	絲瓜冬粉	有機蔬菜	紅豆燕麥	水果	4.5	2.4	1.5	1	0.3	2.5	741	306
		白米.糙米	蘭花干.菇類	甜不辣.蔬菜	絲瓜.冬粉	有機蔬菜	紅豆.燕麥									
28	五	十穀飯	芹香干絲	山藥時蔬	黃瓜野菇	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	干絲.芹菜	山藥.蔬菜	黃瓜.菇類	季節時蔬	海帶芽.玉米									
31	一	白米飯	粉蒸香芋	冬瓜燒麵輪	破布子龍鬚菜	有機蔬菜	香菇蔬菜湯	水果	4.2	2.4	1.6	1	0	2.3	678	283
		白米	芋頭.蔬菜	冬瓜.麵輪	龍鬚菜.破布子	有機蔬菜	香菇.蔬菜									



### 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)