



臺北市南港區玉成組素菜單

2023年10月份

國小

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	副菜3	湯	附餐	營養成分 (每份)									
									全穀類 (g)	五穀類 (g)	豆蛋類 (g)	蔬菜類 (g)	水果類 (g)	乳品類 (g)	油脂類 (g)	糖類 (g)	鈉 (mg)	熱量 (kcal)
10月2日	一	五穀飯	京醬干絲	彩燴花椰	三色玉米	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.1	659	288		
		白米, 五穀米	干絲, 小黃瓜, 蔬菜	花椰菜, 蔬菜	玉米, 毛豆, 蔬菜		味噌, 豆腐											
3	二	◎堅果飯	栗子燒豆干	彩絲豆芽	什錦鮑菇	有機蔬菜	綠豆湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.2	670	292		
		有機白米, 綜合堅果	豆干, 栗子	綠豆芽, 木耳, 蔬菜	杏鮑菇, 蔬菜		綠豆											
4	三	地瓜飯	粉蒸芋頭	高麗冬粉	椒鹽豆段	季節時蔬	三絲湯	水果	4.3	2.3	1.6	1	0	2.1	668	277		
		白米, 地瓜	芋頭, 蔬菜	高麗菜, 冬粉	敏豆		豆芽, 蔬菜											
5	四 蔬食日	DIY青醬野菇麵+素什錦燒+焗馬鈴薯+青醬野菇醬+有機蔬菜+南瓜鮮蔬湯						水果	4.2	2.3	1.5	1	0.3	2.1	695	280		
		義大利麵+素什錦燒+馬鈴薯+九層塔, 菇類+有機蔬菜+南瓜, 蔬菜																
6	五	胚芽飯	★酥炸素排	南洋椰汁咖哩	雪菇脆瓜	季節時蔬	枸杞冬瓜湯	水果 乳品	4.3	2.2	1.6	1	1	2.3	790	274		
		白米, 胚芽米	素排	馬鈴薯, 豆腐, 椰漿	美白菇, 瓜類		枸杞, 冬瓜											
9	一	~雙十連假~																
10	二	~雙十連假~																
11	三	紅藜飯	海帶油腐	豆簽絲瓜	筍香三絲	季節時蔬	四神湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.1	666	273		
		白米, 紅藜	油豆腐, 海帶	絲瓜, 豆簽	筍, 蔬菜		蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實											
12	四	白米飯	梅子燒百頁	田園玉米	木鬚雙燴	有機蔬菜	紫菜鮮蔬湯	水果 乳品	4.2	2.4	1.5	1	1	2.2	791	276		
		白米	百頁豆腐, 紫蘇梅	玉米, 胡蘿蔔, 蔬菜	木耳, 胡蘿蔔, 蔬菜		紫菜, 蔬菜											
13	五	玉米飯	山藥捲X1	紅絲高麗	醬燒茄子	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	280		
		白米, 玉米粒	山藥捲X1	胡蘿蔔, 高麗菜	茄子, 蔬菜		大黃瓜, 菇類											
16	一	豆沙包+蜜汁素棒棒腿X2+香烤南瓜+鐵板豆芽+有機蔬菜+素菇粥						水果 乳品	4.2	2.4	1.5	1	1	2.1	786	271		
		豆沙包+素棒棒腿+南瓜+綠豆芽, 蔬菜+有機蔬菜+白米, 香菇, 蔬菜																
17	二	燕麥飯	砂鍋凍腐	金針豆段	南洋咖哩	有機蔬菜	素肉羹清湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	278		
		有機白米, 燕麥	凍豆腐, 蔬菜	金針菇, 敏豆	馬鈴薯, 蔬菜		素肉羹, 蔬菜											
18	三	白米飯	番茄焗麵輪	芹香干絲	烤地瓜	季節時蔬	鮮筍湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	284		
		白米	麵輪, 番茄	豆干絲, 芹菜	烤地瓜		竹筍											
19	四	三穀飯	什錦烤麩	彩繪鮮菇	腐皮燒白菜	有機蔬菜	冬瓜粉條湯	水果	4.3	2.2	1.6	1	0	2.2	665	279		
		白米, 三穀米	烤麩, 蔬菜	菇類, 蔬菜	大白菜, 豆包		粉條, 冬瓜露											
20	五	糙米飯	胡麻四季	家常豆腐	栗香芋頭	季節時蔬	昆布蘿蔔湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	288		
		白米, 糙米	四季豆, 胡麻醬	豆腐, 蔬菜	芋頭, 栗子		昆布, 蘿蔔											
23	一	DIY招牌炸醬麵+豆皮炒小黃瓜+雙色花椰+招牌炸醬+有機蔬菜+酸辣湯						水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	290		
		小烏龍麵+素豆皮, 小黃瓜+花椰菜+青花菜+豆干, 毛豆, 蔬菜+有機蔬菜+筍絲, 蔬菜																
24	二	蕎麥飯	馬鈴薯麵輪	玉米什錦	鮮瓜野菇	有機蔬菜	海芽蔬菜豆腐湯	水果 乳品	4.3	2.4	1.5	1	1	2.2	798	278		
		有機白米, 蕎麥	麵輪, 馬鈴薯	玉米, 素火腿	鮮瓜, 菇類		海帶芽, 豆腐, 蔬菜											
25	三	小米飯	茶香凍腐	木須扁蒲	清炒水蓮	季節時蔬	山藥養生湯	水果	4.3	2.3	1.6	1	0	2.1	668	271		
		白米, 小米	凍豆腐, 蔬菜	扁蒲, 木耳	水蓮, 蔬菜		山藥, 紅棗											
26	四	◎芝麻飯	糖醋豆皮	鮮蔬素甜條	炒三絲	有機蔬菜	結頭菜湯	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.1	654	280		
		白米, 芝麻	豆包, 彩椒	蔬菜, 素甜不辣	菇類, 蔬菜		結頭菜											
27	五	白米飯	三杯素雞	鍋燒白菜	蔭瓜燒苦瓜	季節時蔬	仙草綜合圓	水果	4.4	2.3	1.5	1	0	2.1	673	279		
		白米	素雞, 九層塔, 蔬菜	豆包, 大白菜	苦瓜, 蔭瓜		仙草汁, 地瓜圓, 芋圓											
30	一	薏仁飯	番茄豆腐	◎杏片南瓜	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	素丸湯	水果	4.3	2.3	1.6	1	0	2.3	677	276		
		白米, 薏仁	豆腐, 番茄	南瓜, 杏仁片	菇類, 扁蒲		素丸											
31	二	紫米飯	柚香烤麩	什錦鮮瓜	◎醬燒馬鈴薯	有機蔬菜	◎玉米濃湯	水果	4.3	2.2	1.6	1	0	2.1	661	283		
		有機白米, 紫米	烤麩, 柚子醬	瓜類, 蔬菜	馬鈴薯, 白芝麻		玉米粒, 蔬菜, 豆漿											

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！

月平均

~我的餐盤~

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！「我的餐盤」分成6個部分，分別為全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子。油脂類已於烹調時添加於菜色中，所以不在餐盤中呈現。

各類別的面積大小則是代表應該攝取的量；牢記六口訣方便日常生活中落實「我的餐盤」：

- 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

