



臺北市南港區玉成群組素菜單

2025 年 1 月份 玉成國小

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	水果類 烹調 (份)	蛋黃類 烹調 (份)	蛋清類 烹調 (份)	海鮮類 (份)	肉類 (份)	奶類 (大升)	奶類 (公升)		
1	三	國慶放假~~~~															
2	四	紫米飯 白米、紫米	BBQ素雞 素雞、蔬菜	田園玉米 玉米粒、蔬菜	香炒豆芽 豆芽菜	有機蔬菜	素肉羹清湯 素肉羹、蔬菜	水果 乳品	4.2	2.3	1.4	1	1	2.2	781	290	
3	五	糙米飯 白米、糙米	◎花生滷時蔬 蔬菜、花生	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜	塔香時蔬 九層塔、蔬菜	季節時蔬	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.1	642	271	
6	一	麥片飯 白米、麥片	★香酥素排 素排	什錦鮮瓜 鮮瓜	養生蒸南瓜 南瓜	有機蔬菜	玉米海結湯 玉米粒、海帶結	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.4	658	272	
7	二	燕麥飯 有機白米、燕麥	香菇肉燥 素肉、香菇	烤洋芋 馬鈴薯	毛豆干丁 毛豆、豆干	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果 乳品	4.2	2.2	1.4	1	1.3	2.2	809	291	
8	三	白米飯 白米	梅汁燒豆包 豆包、蔬菜	醬燒時蔬 菇類、蔬菜	炒鮮瓜 鮮瓜	季節時蔬	三絲湯 胡蘿蔔、蔬菜	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.2	646	274	
9	四	地瓜飯 白米、地瓜	香滷油腐 油豆腐	什錦菇菇 菇類	蜜汁地瓜 地瓜	有機蔬菜	養生湯 蔬菜、枸杞	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	273	
10	五	◎芝麻飯 白米、芝麻	番茄豆腸 豆腸、番茄	綜合滷味 蘿蔔、蔬菜	白菜時蔬 白菜	季節時蔬	素丸湯 素丸	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	276	
13	一	紅藜飯 白米、紅藜	瓜仔蒸素肉 素肉、瓜	彩繪鮑菇 杏鮑菇、蔬菜	炒豆段 豆莢	有機蔬菜	豆包米粉湯 豆包、米粉	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.2	670	274	
14	二	糙米飯 有機白米、蕎麥	野菇嫩腐 油豆腐、菇類	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜	烤時蔬 菇類	有機蔬菜	冬瓜粉條湯 冬瓜糖磚、粉條	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.2	692	281	
15	三	小米飯 白米、小米	◎宮保素雞 素雞、花生	銀芽炒豆干 豆干、豆芽	炒三絲 紅蘿蔔、蔬菜	季節時蔬	鮮蔬排骨湯 鮮蔬、素排骨	水果	4.1	2.23	1.5	1	0	2.1	646	274	
16	四	DIY韓國炸醬麵+★韓式馬鈴薯+◎韓式炸醬+韓式時蔬+有機蔬菜+海芽清湯							水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.4	665	284
烏龍麵+馬鈴薯+豆干、白芝麻+小黃瓜+有機蔬菜+海帶芽																	
17	五	白米飯 白米	筍香麵輪 麵輪、筍	素火腿炒時蔬 素火腿、蔬菜	燴鮮瓜 鮮瓜	季節時蔬	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果 乳品	4.1	2.3	1.4	1	1	2.2	774	291	
20	一	紫米飯 白米、紫米	五香豆干 豆干	蔬菜甜不辣 蔬菜、素甜不辣	鮮菇豆段 豆莢、菇類	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	271	
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																	

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！

全蛋類 烹調 (份)	蛋黃類 烹調 (份)	蛋清類 烹調 (份)	水果類 (份)	肉類 (份)	海鮮類 (份)	奶類 (大升)	奶 (公升)
4.2	2.2	1.5	1.0	0.2	2.2	666.3	276.3

月平均

食物紅綠燈

食物的紅綠燈是依照食物的熱量及營養成份來進行分類，並利用日常生活中紅燈停、綠燈行的概念，告訴大家哪些食物可以常吃，哪些食物只能淺嚐，輕鬆學會健康的飲食習慣！

綠燈食物

多為天然、原味的食物，
含有人體所需營養素，
如五穀雜糧飯、天然的

黃燈食物

對身體有益，但糖、油脂或
鹽含量稍高，適合酌量食用，
如炒飯、調味乳、果乾……

紅燈食物

熱量及糖、油或鹽含量高，應避免食用，如：炸薯條、西點、
可樂……等等。

