



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

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！

全穀類 (1份)	米類 (1份)	蔬菜類 (1份)	水果類 (1份)	肉類 (1份)	油脂類 (1份)	黑鹽 (大勺)	鈣 (mg)
月平均 4.2	2.2	1.5	1.0	0.2	2.2	646.3	274.3

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

黃燈食物

紅燈食物

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

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.....

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。

