



# 臺北市南港區玉成群組菜單

2025 年 1 月份

玉成國小

※不使用牛肉

※肉品原產地(國)：臺灣

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	湯	附餐	全穀類 量(份)	玉米類 量(份)	青菜類 量(份)	水果類 量(份)	豆類 量(份)	油脂類 量(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)	
1	三	元旦放假~~~~~														
2	四	紫米飯	◎BBQ嫩雞	田園玉米	有機蔬菜	肉羹清湯	水果 乳品	4.2	2.3	1.4	1	1	2.2	781	290	
		白米、紫米	雞肉、蔬菜、沙茶醬	玉米粒、蔬菜		肉羹、蔬菜										
3	五	糙米飯	◎花生滷肉	麻婆豆腐	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	豬肉、花生	豆腐、蔬菜		蘿蔔、蔬菜										
6	一	麥片飯	◎★酥魚佐塔塔醬	什錦鮮瓜	有機蔬菜	玉米海結湯	水果 玉米粒、海帶結	4.1	2.2	1.5	1	0	2.4	658	272	
		白米、麥片	魚肉	鮮瓜		玉米粒、海帶結										
7	二	燕麥飯	香菇肉燥	◎起司洋芋	有機蔬菜	洋蔥味噌湯	水果 乳品	4.2	2.2	1.4	1	1.3	2.2	809	291	
		有機白米、燕麥	豬肉、香菇	起司、馬鈴薯、奶粉		洋蔥、豆腐、味噌										
8	三	白米飯	梅汁燒雞	醬燒時蔬	季節時蔬	三絲湯	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.2	646	274	
		白米	雞肉、蔬菜	杏鮑菇、蔬菜		胡蘿蔔、蔬菜										
9	四	地瓜飯	蔥爆豬柳	◎菇菇炒蛋	有機蔬菜	養生雞湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	273	
		白米、地瓜	豬肉、蔬菜	菇類、雞蛋		雞肉、枸杞										
10	五	◎芝麻飯	番茄香草雞	綜合滷味	季節時蔬	貢丸湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	276	
		白米、芝麻	雞肉、蔬菜	油豆腐、蔬菜		貢丸										
13	一	紅藜飯	瓜仔蒸肉	彩繪鮑菇	有機蔬菜	豆包米粉湯	水果 豆包、米粉	4.3	2.3	1.5	1	0	2.2	670	274	
		白米、紅藜	豬肉、瓜	杏鮑菇、蔬菜		豆包										
14	二	糙米飯	◎奶油野菇雞	鍋燒白菜	有機蔬菜	冬瓜粉條湯	水果 冬瓜糖磚、粉條	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.2	692	281	
		有機白米、蕎麥	雞肉、全脂奶粉	大白菜、蔬菜		冬瓜糖磚										
15	三	小米飯	◎宮保雞丁	銀芽炒豆干	季節時蔬	鮮蔬排骨湯	水果 鮮蔬、排骨	4.1	2.23	1.5	1	0	2.1	646	274	
		白米、小米	雞肉、花生	豆干、豆芽		鮮蔬										
16	四	DIY韓國炸醬麵+★韓式雞腿+◎韓式炸醬+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+雞腿+豬絞肉、豆干、白芝麻+有機蔬菜+海帶芽														
17	五	白米飯	筍香控肉	◎洋蔥炒蛋	季節時蔬	番茄蔬菜湯	水果 番茄、蔬菜	4.1	2.3	1.4	1	1	2.2	774	291	
		白米	豬肉、筍	雞蛋、洋蔥		番茄										
20	一	紫米飯	蒜泥白肉	◎蔬菜黑輪	有機蔬菜	黑糖地瓜湯	水果 黑糖、地瓜	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	271	
		白米、紫米	豬肉、蒜頭	蔬菜、黑輪		黑糖										

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！

### 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、天然的蔬果

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……等等。

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。

全穀類 量(份)	玉米類 量(份)	青菜類 量(份)	水果類 量(份)	豆類 量(份)	油脂類 量(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
月平均	1.2	2.2	1.5	1.0	0.2	2.1	683

