



# 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	水果類 乳品 (份)	水果類 鳳梨 (份)	水果類 香蕉 (份)	水果類 蘋果 (份)	水果類 橘子 (份)	水果類 葡萄 (份)	水果類 其他 (份)	水果類 其他 (份)	水果類 其他 (份)	水果類 其他 (份)
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	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	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, 米粉											
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	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, 粉條											
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	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, 排骨											
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 乳品	4.1	2.3	1.4	1	1	2.2	774	291		
		白米	豬肉, 筍	雞蛋, 洋蔥		番茄, 蔬菜											
20	一	紫米飯	蒜泥白肉	◎蔬菜黑輪	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	豬肉, 蒜頭	蔬菜, 黑輪		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																	

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！

水果類 王冠 (個)	水果類 鳳梨 (份)	水果類 香蕉 (份)	水果類 蘋果 (份)	水果類 橘子 (份)	水果類 葡萄 (份)	水果類 其他 (份)	水果類 其他 (份)
4.2	2.2	1.5	1.9	0.2	2.2	985.5	278.5

## 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、天然的蔬果

### 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……等等。

### 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。

