



臺北市南港區玉成群組素菜單

2025年 9 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	水果類 (克)	蔬菜類 (克)	豆類 (克)	蛋類 (克)	海鮮類 (克)	其他類 (克)	總重量 (克)	
9月1日	一	薏仁飯	筍香油腐	田園玉米	香炒高麗	有機蔬菜	素肉羹清湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	270
		白米, 薏仁	油豆腐, 竹筍	玉米	高麗菜		素肉羹									
2	二	糙米飯	糖醋豆包	什錦花椰	黃瓜時蔬	有機蔬菜	冬瓜QQ圓	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	274
		有機白米, 糙米	豆包	花椰菜, 蔬菜	小黃瓜, 蔬菜		冬瓜糖磚, QQ圓									
3	三	白米飯	壽喜燒豆腸	什錦鮮蔬	粟燒芋頭	季節時蔬	榨菜三絲湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.1	647	273
		白米	豆腸	紅蘿蔔, 蔬菜	芋頭, 栗子		榨菜, 蔬菜									
4	四	麥片飯	素炒雜燴	◎芹香素甜不辣	香烤地瓜	有機蔬菜	菇菇湯	水果 乳品	4.1	2.3	1.4	1	1	2.3	778	291
		白米, 麥片	竹筍, 蔬菜	素甜不辣, 芹菜	地瓜		菇類, 蔬菜									
5	五	◎芝麻飯	香滷時蔬	客家小炒	醬燒茄子	季節時蔬	洋芋養生湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	279
		白米, 芝麻	蘿蔔, 蔬菜	豆干, 木耳絲	茄子		馬鈴薯									
8	一	三穀飯	鐵板炒時蔬	日式咖哩	日式豆腐	有機蔬菜	味噌湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	273
		白米, 三穀米	綠豆芽, 蔬菜	馬鈴薯, 蔬菜	油豆腐		豆腐, 味噌									
9	二	招牌時蔬飯+五香素排+木耳高麗+蜜汁地瓜+有機蔬菜+昆布蔬菜湯						水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	277
		有機白米, 蔬菜+素排+高麗菜, 木耳+地瓜+有機蔬菜+昆布, 蔬菜														
10	三	小米飯	香滷油腐	薑燒時蔬	炒三絲	季節時蔬	四神湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.1	649	274
		白米, 小米	油豆腐, 蔬菜	薑, 蔬菜	胡蘿蔔, 蔬菜		蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實									
11	四	薏仁飯	大醬豆干	什錦鮮菇	炒豆段	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.4	1.4	1	0	2.2	661	274
		白米, 薏仁	豆干	菇類	敏豆		番茄, 蔬菜									
12	五	白米飯	越式烤豆包	素火腿時蔬	滷白菜	季節時蔬	玉米蘿蔔湯	水果 乳品	4.2	2.2	1.5	1	1	2.1	771	289
		白米	豆包, 花生	素火腿, 蔬菜	大白菜, 蔬菜		玉米, 蘿蔔									
15	一	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	4.1	2.3	1.4	1	0	2.4	663	274
		烏龍麵+馬鈴薯+豆干, 白芝麻+小黃瓜+有機蔬菜+海帶芽														
16	二	白米飯	滷蘿蔔	◎四喜玉米	醬燒麵腸	有機蔬菜	貢丸湯	水果 乳品	4.2	2.3	1.4	1	1	2.2	781	290
		有機白米	蘿蔔	玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔	麵腸		貢丸									
17	三	紅麴飯	◎花生麵筋	豆芽炒蘿蔔糕	塔香茄子	季節時蔬	香菇湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	271
		白米, 紅麴米	麵筋, 花生	蘿蔔糕, 綠豆芽	茄子, 九層塔		香菇, 蔬菜									
18	四	胚芽飯	酸甜燒豆腸	栗子燒菇菇	燴鮮蔬	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	271
		白米, 胚芽米	豆腸	栗子, 菇類	紅蘿蔔, 蔬菜		綠豆, 薏仁									
20	五	糙米飯	筍燴豆腐	金茸時蔬	玉筍時蔬	季節時蔬	南瓜時蔬湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	0.3	2.3	694	279
		白米, 糙米	豆腐, 竹筍	金針菇, 蔬菜	玉米筍, 蔬菜		南瓜, 蔬菜									
22	一 蔬食日	地瓜飯	玉米時蔬	南洋椰香咖哩	素沙茶豆包	有機蔬菜	酸辣湯	水果 乳品	4.2	2.2	1.4	1	1	2.1	769	294
		白米, 地瓜	玉米, 蔬菜	馬鈴薯	豆包		紅蘿蔔, 蔬菜, 有機黑木耳									
23	二	白米飯	瓜仔素肉燥	鐵板豆芽	茄汁馬鈴薯	有機蔬菜	◎芹香素丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	276
		有機白米	素肉, 脆瓜	豆芽菜	馬鈴薯, 番茄		素丸, 芹菜									
24	三	紫米飯	蠔油燒油腐	三色蘑菇花椰	滷蘿蔔	季節時蔬	筍片湯	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.1	654	279
		白米, 紫米	油豆腐, 蔬菜	蘑菇, 青花菜	蘿蔔		竹筍									
25	四	DIY義大利麵+烤素雞腿+番茄鮮蔬醬+香炒菇菇+有機蔬菜+玉米清湯						水果	4.3	2.2	1.5	1	0.3	2.3	703	284
		螺旋麵+素雞腿+番茄, 蔬菜+杏鮑菇, 蔬菜+有機蔬菜+玉米, 蔬菜														
26	五	麥片飯	◎芋頭素排骨	鮮蔬粉絲	香烤南瓜	季節時蔬	時蔬養生湯	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.1	656	276
		白米, 麥片	素排骨, 芋頭	蔬菜, 冬粉	南瓜		蔬菜, 紅棗									
29	一	補假~~~														
30	二	紅藜飯	★香酥素排	關東佃煮	香烤菇菇	有機蔬菜	麥香珍珠	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.4	668	273
		有機白米, 紅藜	素排	蘿蔔, 蔬菜	菇類, 蔬菜		珍珠, 麥茶粒									
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																

午餐打樣建議量：(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、芋頭、毛豆、含麩質之穀物及其製品等)，請過敏

者特別留意！

牛奶豆漿比一比



	牛奶	豆漿
優點	<ul style="list-style-type: none">✓含有豐富的礦物質和維生素，尤其以鈣、維生素B₂最高。✓牛奶中的鈣易於人體吸收。	<ul style="list-style-type: none">✓含有水溶性的大豆蛋白質，膳食纖維以及豐富的維生素、礦物質，其中以維生素B群、鐵、鈣較高。✓豆漿中的脂肪為不飽和脂肪，且不含膽固醇。
缺點	<ul style="list-style-type: none">✓牛奶缺乏維生素C、維他命維素。✓含有膽固醇和飽和脂肪酸。✓含有乳糖，會導致乳糖不耐症患者產生腹脹、腹痛、腹瀉的症狀。	<ul style="list-style-type: none">✓豆漿中的鈣含量低於牛奶。✓鈣質吸收率較牛奶低。

