



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	主食 量(公克)	主菜 量(公克)	副菜 量(公克)	水果 量(公克)	青菜 量(公克)	肉 量(公克)	蛋 量(公克)	奶 量(公克)
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	栗燒芋頭	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	季節時蔬	香姑湯	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		香姑、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	筍燜豆腐	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	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
		蔬食日	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盤或1支、青菜類1盤、副菜類1盤、湯類1碗
(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1盤或1支、青菜類1盤、副菜類1盤、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。

◎：表示合過敏原食材(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



優點	牛奶	豆漿
✓ 含有豐富的礦物質和維生素，尤其以鈣、維生素B ₂ 最高。 ✓ 牛奶中的鈣容易被吸收。	✓ 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 ₂ 群、鐵較高。 ✓ 豆漿中的脂肪為不飽和脂肪，且不含膽固醇。	
✓ 牛奶缺乏維生素C、鐵和纖維素。 ✓ 含有膽固醇和飽和脂肪酸。 ✓ 含有乳糖，會導致乳糖不耐受者產生腹脹、腹痛、腹瀉的症狀。	✓ 豆漿中的鈣含量低於牛奶。 ✓ 鈣質吸收率較牛奶低。	

