



臺北市南港區玉成群組菜單

2025年9月份 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 量(份)	玉米類量 量(份)	蔬菜類量 量(份)	水果類量 量(份)	奶類 量(份)	油類 量(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)	
9月1日	一	薏仁飯	筍香扣肉	田園玉米	有機蔬菜	肉羹清湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	270	
		白米、薏仁	豬肉、竹筍	玉米		肉羹										
2	二	糙米飯	糖醋雞丁	◎洋蔥炒蛋	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	雞肉、蔬菜	洋蔥、雞蛋		冬瓜糖磚、QQ圓										
3	三	白米飯	壽喜燒肉	什錦鮮瓜	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	豬肉、洋蔥	鮮瓜、蔬菜		榨菜、蔬菜										
4	四	麥片飯	南洋叻沙雞	◎芹香甜不辣	有機蔬菜	姑姑湯	水果 乳品	4.1	2.3	1.4	1	1	2.3	778	291	
		白米、麥片	雞肉、蔬菜	甜不辣、芹菜		姑類、蔬菜										
5	五	◎芝麻飯	香滷豬腳	◎客家小炒	季節時蔬	洋芋養生湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	270	
		白米、芝麻	豬腳、蔬菜	鯪魚、豆干、木耳絲		馬鈴薯										
8	一	三穀飯	鐵板炒雞	日式咖哩	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	雞肉、蔬菜	馬鈴薯、蔬菜		豆腐、味噌										
9	二	招牌雞肉飯+里肌肉排+木耳高麗+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、雞肉+豬排+高麗菜、木耳+有機蔬菜+昆布、蔬菜														
10	三	小米飯	蒜泥白肉	香滷油腐	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	豬肉、蒜	油豆腐、蔬菜		蓮子、薏仁、淮山、芡實										
11	四	薏仁飯	大醬雞丁	◎古早味蒸蛋	有機蔬菜	番茄洋蔥排骨湯	水果	4.1	2.4	1.4	1	0	2.2	661	274	
		白米、薏仁	雞肉	雞蛋		排骨、番茄、洋蔥										
12	五	白米飯	◎越式烤肉	塔香海根	季節時蔬	◎玉米蛋花湯	水果 乳品	4.2	2.2	1.5	1	1	2.1	771	289	
		白米	豬肉、花生、香菜	海帶根		玉米、雞蛋										
15	一	DIY韓國炸醬麵+★◎韓式炸雞+韓式炸醬+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+雞肉、白芝麻+豬絞肉、豆干+有機蔬菜+海帶芽														
16	二	白米飯	無錫排骨	◎四喜玉米	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	豬肉、排骨、蔬菜	玉米、毛豆仁、紅蘿蔔		貢丸										
17	三	紅麴飯	味噌燒雞	◎蝦香蘿蔔糕	季節時蔬	香菇雞湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	271	
		白米、紅麴米	雞肉、蔬菜	蘿蔔糕、蝦米		雞肉、香菇										
18	四	胚芽飯	◎酸甜紅燒魚	栗子燒菇菇	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	魚肉、蔬菜	栗子、菇類		綠豆、薏仁										
20	五	糙米飯	◎奶香什錦雞	筍燴豆腐	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	雞肉、全脂奶粉	豆腐、竹筍		南瓜、蔬菜										
22	一	地瓜飯	◎起司玉米炒蛋	南洋椰香咖哩	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	白米、地瓜	雞蛋、起司、玉米		紅蘿蔔、蔬菜、有機黑木耳										
23	二	白米飯	瓜仔肉燥	鐵板豆芽	有機蔬菜	◎芹香魚丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	276	
		有機白米	豬肉、脆瓜	豆芽菜		魚丸、芹菜										
24	三	紫米飯	蠔油燒雞	三色蘑菇花椰	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	雞肉、蔬菜	蘑菇、青花菜		竹筍										
25	四	DIY義大利麵+烤雞腿+番茄肉醬+有機蔬菜+◎玉米濃湯					水果	4.3	2.2	1.5	1	0.3	2.3	703	284	
		螺旋麵+雞腿+番茄、豬肉、蔬菜+有機蔬菜+玉米、胡蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、全脂奶粉														
26	五	麥片飯	◎芋頭燒肉	雞汁粉絲	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	豬肉、芋頭	雞肉、冬粉		蔬菜、紅棗										
29	一	補假~~~														
30	二	紅藜飯	★◎香酥魚排	◎關東煮	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	魚肉	黑輪、蔬菜		珍珠、麥茶粒										

■ 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、含麸質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意。

~~維持「健康體位」的飲食小秘訣~~

健康體位指的是我們的體重介於正常的範圍內，若是體重過重，容易罹患心血管、呼吸道的疾病，骨骼也較易產生病變；若是過瘦時，則容易有貧血、易掉毛髮的現象，未來罹患骨質疏鬆症的機率也高出許多，因此，讓我們的體重維持在健康的範圍內是非常重要的，為了維持健康體位，以下提供幾個飲食小秘訣，讓大家能藉由飲食幫助健康體重的達成！

1. 每天5份(以上)的蔬菜和水果，幫助維持正常生理代謝。

2. 減少吃零食的次數，零食多為高脂、高糖、高熱量的食物，吃多恐造成肥胖的產生。

3. 避免喝含糖飲料，含糖飲料多為空有熱量沒有營養的飲料，喝多了不僅熱量攝取過多，更會造成注意力不集的負面影響。

4. 學習認識食物的種類及份量，三餐皆要均衡飲食，不僅能攝取到生長所需的營養素，更能維持健康體重。

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜[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[瓢或1支、青菜類1瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

