



# 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

第一餐金股份有限公司 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<br>(每份) | 蔬菜類<br>(每份) | 豆類<br>(每份) | 蛋類<br>(每份) | 肉類<br>(每份) | 魚類<br>(每份) | 奶類<br>(每份) | 油脂<br>(每份) | 鈣<br>(mg) | 鈉<br>(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 | 菇菇湯            | 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      |      | 菇類, 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     | 魷魚, 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     | 筍燜豆腐         | 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 | 馬鈴薯, 洋蔥      |      | 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     | ◎關東佃煮        | 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        |      |             |             |            |            |            |            |            |            |           |           |

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。

~~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，讓大家可以藉由飲食幫助健康體重的達成！

- 每天 5 份(以上)的蔬菜和水果，幫助維持正常生理代謝。
- 減少吃零食的次數，零食多為高脂、高糖、高热量的食物，吃多恐造成肥胖的產生。
- 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。
- 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，更能維持健康體態。

