



# 臺北市南港區玉成組素菜單

## 2026年 5月份 國小

第一餐食股份有限公司 02-27868588 謝玉沅 營養師

| 日期 | 星期  | 主食  | 主菜                  | 副菜1                  | 副菜2               | 副菜3  | 湯                   | 附餐   | 全穀類<br>(份) | 豆類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 奶類<br>(份) | 油脂類<br>(大卡) | 鈣<br>(mg) |     |
|----|-----|---|---------------------|----------------------|-------------------|------|---------------------|------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|-----|
| 1  | 五   | ~放假~  |                     |                      |                   |      |                     |      |            |           |            |            |           |             |           |     |
| 4  | 一   | 白米飯<br>白米                                   | 蠔油時蔬<br>杏鮑菇, 蔬菜     | 醬燒豆腸<br>豆腸           | 蜜汁地瓜<br>地瓜        | 有機蔬菜 | 菇菇湯<br>菇類, 蔬菜       | 水果   | 4.2        | 2.1       | 1.4        | 1          | 0         | 2.3         | 650       | 270 |
| 5  | 二   | 胚芽飯<br>有機白米, 胚芽米                            | 素什錦燒*2<br>素什錦燒      | 鮮菇花椰<br>青花菜, 菇類      | 鮮瓜時蔬<br>鮮瓜, 蔬菜    | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯<br>素排骨, 蔬菜     | 水果   | 4.1        | 2.2       | 1.6        | 1          | 0         | 2.4         | 660       | 282 |
| 6  | 三   | 紫米飯<br>白米, 紫米                               | 香炒豆薯<br>豆薯, 蔬菜      | 香滷油腐<br>油豆腐, 蔬菜      | 素火腿炒水蓮<br>水蓮, 素火腿 | 季節時蔬 | 鮮瓜湯<br>瓜類, 蔬菜       | 水果   | 4.1        | 2.2       | 1.4        | 1          | 0.3       | 2.2         | 682       | 277 |
| 7  | 四   | DIY咖哩乾拌麵+義式烤時蔬+野蔬咖哩醬+香滷蘭花干+有機蔬菜+昆布味噌湯       |                     |                      |                   |      |                     |      |            |           |            |            |           |             |           |     |
|    | 蔬食日 | 麵條+杏鮑菇, 蔬菜+馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蔬菜+蘭花干+有機蔬菜+昆布, 蔬菜, 味噌 |                     |                      |                   |      |                     |      |            |           |            |            |           |             |           |     |
| 8  | 五   | 燕麥飯<br>白米, 燕麥                               | 鳳梨小黃瓜<br>小黃瓜, 鳳梨    | ◎花生豆干<br>豆干, 花生      | 醬香茄子<br>茄子, 蔬菜    | 季節時蔬 | 素丸湯<br>素丸           | 水果   | 4.1        | 2.4       | 1.4        | 1          | 0         | 2.3         | 666       | 284 |
| 11 | 一   | 小米飯<br>小米, 白米                               | ★炸薯條<br>地瓜薯條        | 茄汁馬鈴薯<br>馬鈴薯, 番茄     | 醬燒麵腸<br>麵腸        | 有機蔬菜 | 燒仙草<br>仙草汁, 地瓜圓, 芋圓 | 水果   | 4.3        | 2.1       | 1.4        | 1          | 0.3       | 2.4         | 698       | 280 |
| 12 | 二   | 麥片飯<br>有機白米, 麥片                             | 梅干豆腸<br>豆腸, 梅干菜     | 木耳鮮瓜<br>鮮瓜, 蔬菜       | 香烤南瓜<br>南瓜        | 有機蔬菜 | 素肉羹湯<br>素肉羹, 蔬菜     | 水果乳品 | 4.1        | 2.3       | 1.5        | 1          | 1         | 2.3         | 781       | 294 |
| 13 | 三   | 白米飯<br>白米                                   | 烤豆包<br>豆包           | 醬炒蘿蔔糕<br>蘿蔔糕, 豆芽菜    | 玉筍時蔬<br>玉米筍, 蔬菜   | 季節時蔬 | 竹筍湯<br>竹筍           | 水果   | 4.2        | 2.2       | 1.4        | 1          | 0         | 2.2         | 653       | 271 |
| 14 | 四   | 地瓜飯<br>白米, 地瓜                               | 香滷豆干<br>豆干          | 香炒豆段<br>豆菜類, 蔬菜      | 毛豆時蔬<br>毛豆, 蔬菜    | 有機蔬菜 | 鮮蔬排骨湯<br>素排骨, 蔬菜    | 水果   | 4.1        | 2.2       | 1.5        | 1          | 0         | 2.2         | 649       | 279 |
| 15 | 五   | 燕麥飯<br>白米, 燕麥                               | 韓式燒素雞<br>素雞, 蔬菜     | 年糕炒時蔬<br>年糕, 蔬菜      | 粟燒芋頭<br>栗子, 芋頭    | 季節時蔬 | 大醬湯<br>豆腐, 蔬菜       | 水果   | 4.3        | 2.2       | 1.4        | 1          | 0         | 2.3         | 665       | 280 |
| 18 | 一   | 小米飯<br>小米, 白米                               | 海苔照燒油腐<br>油豆腐, 蔬菜   | 什錦玉米<br>玉米, 蔬菜       | 炒豆芽<br>綠豆芽, 蔬菜    | 有機蔬菜 | 海芽蔬菜湯<br>海帶芽, 蔬菜    | 水果乳品 | 4.1        | 2.2       | 1.4        | 1          | 1         | 2.3         | 771       | 297 |
| 19 | 二   | 招牌時蔬飯+香滷素排+木須高麗+香烤馬鈴薯+有機蔬菜+綠豆薏仁湯            |                     |                      |                   |      |                     |      |            |           |            |            |           |             |           |     |
|    |     | 有機白米, 蔬菜+素排+高麗菜, 木耳+馬鈴薯+有機蔬菜+綠豆, 薏仁         |                     |                      |                   |      |                     |      |            |           |            |            |           |             |           |     |
| 20 | 三   | 白米飯<br>白米                                   | 炒鮮筍<br>竹筍, 蔬菜       | 家常豆腐<br>豆腐, 蔬菜       | 脆炒小黃瓜<br>小黃瓜, 蔬菜  | 季節時蔬 | 時蔬養生湯<br>蔬菜, 紅棗     | 水果   | 4.1        | 2.3       | 1.4        | 1          | 0         | 2.2         | 654       | 280 |
| 21 | 四   | 蕎麥飯<br>白米, 蕎麥                               | 麵輪滷豆腸<br>豆腸, 麵輪     | 丸子燴鮮瓜<br>鮮瓜, 素丸      | 炒鮮菇<br>菇類, 蔬菜     | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯<br>蘿蔔           | 水果   | 4.2        | 2.2       | 1.4        | 1          | 0         | 2.3         | 658       | 270 |
| 22 | 五   | 燕麥飯<br>白米, 燕麥                               | 鄉村茄汁豆包<br>豆包, 蕃茄    | 義式烤時蔬<br>南瓜, 花椰菜, 甜椒 | 炒苦瓜<br>苦瓜         | 季節時蔬 | 玉米湯<br>玉米, 蔬菜       | 水果   | 4.2        | 2.2       | 1.5        | 1          | 0.3       | 2.2         | 692       | 282 |
| 25 | 一   | DIY青醬野菇麵+★炸魚排+青醬野菇醬+香烤地瓜+有機蔬菜+南瓜蔬菜湯         |                     |                      |                   |      |                     |      |            |           |            |            |           |             |           |     |
|    |     | 義大利麵+素魚排+九層塔, 菇類+地瓜+有機蔬菜+南瓜, 蔬菜             |                     |                      |                   |      |                     |      |            |           |            |            |           |             |           |     |
| 26 | 二   | 薏仁飯<br>有機白米, 薏仁                             | 塔香素雞<br>素雞, 九層塔, 蔬菜 | 滷蘿蔔<br>白蘿蔔           | 彩繪花椰<br>花椰菜, 蔬菜   | 有機蔬菜 | 葷菇湯<br>葷菇, 蔬菜       | 水果   | 4.2        | 2.2       | 1.5        | 1          | 0         | 2.3         | 660       | 281 |
| 27 | 三   | 糙米飯<br>白米, 糙米                               | 香菇素肉燥<br>素肉, 香菇, 豆干 | 香炒豆芽<br>綠豆芽, 蔬菜      | 香炒玉米筍<br>玉米筍, 蔬菜  | 季節時蔬 | 大滷湯<br>竹筍, 蔬菜       | 水果   | 4.3        | 2.2       | 1.4        | 1          | 0         | 2.3         | 665       | 280 |
| 28 | 四   | 地瓜飯<br>白米, 地瓜                               | 糖醋豆包<br>豆包          | 粟米三色<br>玉米粒, 蔬菜      | 鮮菇豆段<br>豆菜類, 菇類   | 有機蔬菜 | 蓮子銀耳湯<br>蓮子, 白木耳    | 水果   | 4.2        | 2.2       | 1.4        | 1          | 0.3       | 2.4         | 698       | 284 |
| 29 | 五   | 白米飯<br>白米                                   | 鹹水時蔬<br>小黃瓜, 蔬菜     | 海帶干絲<br>海帶絲, 干絲      | 香炒茄子<br>茄子, 蔬菜    | 季節時蔬 | 鮮蔬蘿蔔湯<br>蘿蔔, 蔬菜     | 水果乳品 | 4.1        | 2.2       | 1.5        | 1          | 1         | 2.2         | 769       | 302 |

午餐打菜建議量：(一-三年級)主食約1/4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

■ 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菜一份。

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等水果：西瓜、葡萄、香奇士……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！

魚肉類及海鮮製品請小心魚刺及細骨，請細嚼慢嚥。

| 全穀類<br>(份) | 豆類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 奶類<br>(份) | 油脂類<br>(大卡) | 鈣<br>(mg) |
|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| 4.2        | 2.2       | 1.4        | 1.4        | 0.3       | 2.3         | 668.1     |

### 愛護地球的低碳飲食

①研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農業的排放。

②這表示食物的製造過程對於溫室氣體的排放有相當大的影響，因此，各國開始呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體的排放。

### 低碳飲食原則

1. 選購在地食材：由於環境適合作物生長，可減少種植或養殖所需之能源及用水。
2. 選擇當季食材：如此可避免種植時農藥、肥料的過度使用，以及儲藏所需的能源耗損。
3. 選擇精簡包裝、少人工加工的食材：繁雜的加工過程會造成碳排放量的增加，盡量選擇包裝簡單，天然加工法製成的食物。
4. 適量選購食材：依據食用量購買食材，吃多少買多少。
5. 選擇可食率高的食材：減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄。

