



臺北市南港區玉成群組菜單

2026 年 10 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 林沛瑩 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	水果類 (克)	蛋類 (克)	豆類 (克)	蔬菜類 (克)	肉類 (克)	魚類 (克)	奶類 (克)	油類 (克)	其他 (克)
1	四	紅藜飯 白米, 紅藜	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜	麻婆豆腐 豆腐, 蔬菜	有機蔬菜	大黃瓜湯 大黃瓜, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	661	279	
2	五	麥片飯 白米, 麥片	黑胡椒里肌排 豬排, 蔬菜	佃煮南瓜 南瓜, 蔬菜	季節時蔬	◎草菇濃湯 菇類, 全脂奶粉, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.2	692	277	
5	一	糙米飯 白米, 糙米	韓式風味肉片 豬肉, 蔬菜	韓式拌菜 豆芽, 蔬菜	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.1	644	279	
6	二	白米飯 有機白米	日式咖哩雞 雞肉, 蔬菜	什錦豆干 豆干, 蔬菜	有機蔬菜	黑糖珍珠飲 黑糖, 粉圓	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.1	656	276	
7	三	三穀飯 白米, 三穀米	糖醋咕咾肉 豬肉, 蔬菜	◎杏片油腐 油豆腐, 杏仁片	季節時蔬	黃金南瓜湯 南瓜, 蔬菜	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	278	
8	四	薏仁飯 白米, 薏仁	★◎醋溜瓦魚 魚肉, 蔬菜	彩繪花椰 青花菜, 蔬菜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	水果	4.1	2.1	1.6	1	0	2.1	639	272	
9	五	國慶放假~~~~														
12	一	白米飯 白米	茄汁燉肉 豬肉, 番茄	◎培根炒蛋 雞蛋, 培根	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜, 山粉圓	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.1	652	272	
13	二	蕎麥飯 有機白米, 蕎麥	泰式椒麻雞 雞排	椰香咖哩 馬鈴薯, 咖哩	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 有機金針菇, 蔬菜	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.4	657	278	
14	三	紅麴飯 白米, 紅麴米	無錫排骨 豬肉, 蔬菜	筍燜嫩油腐 油豆腐, 竹筍	季節時蔬	肉羹湯 肉羹, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	661	279	
15	四	糙米飯 白米, 糙米	紅燴燒雞 雞肉, 蔬菜	豆包炒鮮瓜 豆包, 鮮瓜	有機蔬菜	◎台式酸辣湯 雞蛋, 竹筍	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	277	
16	五	DIY日式味噌烏龍麵+◎大阪烘蛋+三色玉米+季節時蔬+◎日式味噌湯 烏龍麵+雞蛋+玉米, 蔬菜+蔬菜+味噌, 蔬菜, 柴魚														
19	一	麥片飯 白米, 麥片	古早味肉燥 豬肉, 蔬菜	香炒豆芽 綠豆芽, 蔬菜	有機蔬菜	魚丸湯 魚丸	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.3	653	279	
20	二	火腿炒飯+◎白灼鮮蝦+關東煮+有機蔬菜+海芽豆腐湯 有機白米, 火腿, 蔬菜+白蝦+蘿蔔, 蔬菜+有機蔬菜+海帶芽, 豆腐														
21	三	白米飯 白米	泰式酸甜豬 豬肉, 蔬菜	玉米時蔬 玉米, 蔬菜	季節時蔬	榨菜三絲湯 榨菜, 蔬菜	水果	4.1	2.1	1.5	1	0	2.2	641	274	
22	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	豉汁燒雞 雞肉, 豆豉	◎蛋酥白菜 雞蛋, 蝦米, 蔬菜	有機蔬菜	◎椰香紫芋西谷米 西谷米, 椰漿, 芋頭, 奶粉	水果	4.2	2.3	1.4	1	0.3	2.1	692	276	
23	五	紫米飯 白米, 紫米	京醬肉絲 豬肉, 蔬菜	春雨燴鮮瓜 鮮瓜, 冬粉	季節時蔬	肉骨茶湯 排骨, 蔬菜	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.3	653	276	
26	一	光復節放假~~~~														
27	二	燕麥飯 有機白米, 燕麥	★卡滋豬排 豬排	◎奶香佐蘑菇起司醬 起司, 全脂奶粉, 蘑菇	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米, 蔬菜	水果	4.1	2.4	1.4	1	0.3	2.4	706	292	
28	三	地瓜飯 白米, 地瓜	◎味噌燒雞 雞肉, 味噌, 柴魚	彩椒炒時蔬 彩椒, 蔬菜	季節時蔬	香菇什錦湯 香菇, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	274	
29	四	白米飯 白米	薑燒豬肉 豬肉, 蔬菜	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔	有機蔬菜	清爽時蔬湯 鮮瓜, 蔬菜	水果	4.1	2.4	1.4	1	0	2.2	661	278	
30	五	小米飯 白米, 小米	宮保雞丁 雞肉, 蔬菜	◎芝香豆腐 豆腐, 芝麻	季節時蔬	芹香米粉湯 米粉, 芹菜	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	661	276	

午餐打菜建議量：(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、毛豆、芋頭、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

牛奶豆漿比一比



	牛奶	豆漿
優點	✓ 含有豐富的礦物質和維生素，尤其以鈣、維生素B ₂ 最高。 ✓ 牛奶中的鈣易於人體吸收。	✓ 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	✓ 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，會導致乳糖不耐症患者產生腹脹、腰痛、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。

