



臺北市南港區玉成群組素菜單

2026年 10 月份 國小

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	副菜3	湯	附餐	水果類 (克)	全蛋或 蛋類 (份)	肉類 (克)	豆類 (克)	海鮮類 (克)	蔬菜類 (克)	水果 (大卡)	肉類 (大卡)
1	四	紅藜飯	蜜汁地瓜	麻婆豆腐	金茸時蔬	有機蔬菜	大黃瓜湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	274
		白米、紅藜	地瓜	豆腐、蔬菜	金針菇、蔬菜		大黃瓜、蔬菜									
2	五	麥片飯	黑胡椒素排	佃煮南瓜	炒三絲	季節時蔬	萵菇湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	277
		白米、麥片	素排	南瓜、蔬菜	紅蘿蔔、蔬菜		菇類、蔬菜									
5	一	糙米飯	韓式風味豆腸	韓式拌菜	田園菇菇	有機蔬菜	大醬豆腐湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	276
		白米、糙米	豆腸、蔬菜	豆芽、蔬菜	菇類、蔬菜		豆腐									
6	二	白米飯	日式咖哩	什錦豆干	燴鮮蔬	有機蔬菜	黑糖珍珠飲	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.1	659	279
		有機白米	馬鈴薯、蔬菜	豆干、蔬菜	紅蘿蔔、蔬菜		黑糖、粉圓									
7	三	三穀飯	翠炒小黃瓜	◎杏片油腐	燜冬瓜	季節時蔬	黃金南瓜湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.3	653	274
		白米、三穀米	小黃瓜、蔬菜	油豆腐、杏仁片	冬瓜		南瓜、蔬菜									
8	四	薏仁飯	★醋溜瓦素魚排	彩繪花椰	香烤地瓜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.1	656	272
		白米、薏仁	素魚排	青花菜、蔬菜	地瓜		蘿蔔、芹菜									
9	五	國慶放假~~~														
12	一	白米飯	茄汁燉時蔬	西芹炒麵腸	醬燒杏鮑菇	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	273
		白米	番茄、蔬菜	麵腸、芹菜	杏鮑菇、蔬菜		冬瓜、山粉圓									
13	二	蕎麥飯	泰式蘭花干	椰香綠咖哩	香烤時蔬	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	279
		有機白米、蕎麥	蘭花干	馬鈴薯、咖哩	菇類、蔬菜		番茄、有機金針菇、蔬菜									
14	三	紅麴飯	素火腿時蔬	筍燜嫩油腐	塔香茄子	季節時蔬	素肉羹湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.2	654	271
		白米、紅麴米	素火腿、蔬菜	油豆腐、竹筍	茄子、九層塔		素肉羹									
15	四	糙米飯	紅燴素雞丁	豆包炒鮮瓜	蠔油地瓜葉	有機蔬菜	台式酸辣湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	277
		白米、糙米	素雞丁、蔬菜	豆包、鮮瓜	地瓜葉		竹筍、蔬菜									
16	五 蔬食日	DIY日式味噌烏龍麵+五香豆干+三色玉米+炒豆段+季節時蔬+日式味噌湯						水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	275
		烏龍麵+豆干+玉米、蔬菜+豆莢類、蔬菜+有機蔬菜+味噌、蔬菜														
19	一	麥片飯	台南素肉燥	香炒豆芽	鮮菇時蔬	有機蔬菜	素丸湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	274
		白米、麥片	素肉、豆干	綠豆芽、蔬菜	菇類、蔬菜		素丸									
20	二	彩蔬炒飯+素什錦燒+關東煮+養生蒸南瓜+有機蔬菜+海芽豆腐湯						水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	276
		有機白米、蔬菜+素什錦燒+蘿蔔、蔬菜+南瓜+有機蔬菜+海帶芽、豆腐														
21	三	白米飯	泰式酸甜豆包	玉米時蔬	燉馬鈴薯	季節時蔬	榨菜三絲湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	278
		白米	豆包、蔬菜	玉米、蔬菜	馬鈴薯、蔬菜		榨菜、蔬菜									
22	四	胚芽飯	豉汁燒素雞	滷白菜	玉筍炒鮮蔬	有機蔬菜	◎椰香紫芋西谷米	水果	4.3	2.2	1.5	1	0.3	2.2	699	280
		白米、胚芽米	素雞、豆豉	大白菜、蔬菜	玉米筍、蔬菜		西谷米、椰漿、芋頭									
23	五	紫米飯	京醬素肉絲	春雨燴鮮瓜	香炒高麗	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	269
		白米、紫米	素肉、蔬菜	鮮瓜、冬粉	高麗菜、蔬菜		素排骨、蔬菜									
26	一	光復節補假~~~														
27	二	燕麥飯	★卡滋海苔燒	茄汁馬鈴薯醬	筍香時蔬	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	274
		有機白米、燕麥	素香菇海苔燒	馬鈴薯、番茄	竹筍、蔬菜		玉米、蔬菜									
28	三	地瓜飯	味噌燒油腐	彩椒炒時蔬	香炒豆薯	季節時蔬	香菇什錦湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	272
		白米、地瓜	油豆腐、味噌	彩椒、蔬菜	豆薯、蔬菜		香菇、蔬菜									
29	四	白米飯	薑燒時蔬	◎毛豆干丁	滷素排	有機蔬菜	清爽時蔬湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	661	274
		白米	薑、蔬菜	毛豆、豆干	素排		鮮瓜、蔬菜									
30	五	小米飯	炒鮮瓜	◎芝香豆腐	芋頭燒素排骨	季節時蔬	芹香米粉湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	0	2.1	664	276
		白米、小米	鮮瓜、蔬菜	豆腐、芝麻	芋頭、素排骨		米粉、芹菜									

■ 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、芋頭、含麩質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意！

月平均

4.2 2.2 1.5 1.0 0.0 2.2 655.9 275.1

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 B₂ 最高。 - 牛奶中的鈣易於人體吸收。	- 含有水溶性的大豆蛋白質，隨食纖維以及豐富的維生素、礦物質，其中以維生素 B₂、B₆ 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瀉、脹氣、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。