



臺北市南港區玉成群組菜單

2024年2月份

玉成國小

※肉品原產地(國):臺灣
 ※不使用牛肉

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 玉類 (份)	豆类 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (大卡)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
2月16日	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	馬鈴薯燉肉 豬肉, 馬鈴薯	肉絲炒干絲 豆干絲, 豬肉	季節時蔬	大滷湯 豆腐, 蔬菜	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	283
17	六	三穀飯 白米, 三穀米	蜜汁烤雞排 雞排	◎玉米炒蛋 玉米, 雞蛋	有機蔬菜	仙草地瓜圓 仙草汁, 地瓜圓	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.3	675	277
19	一	糙米飯 白米, 糙米	蘋果咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 蘋果	彩蔬花椰 青花菜, 白花菜	有機蔬菜	◎西式濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 奶粉	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.3	696	279
20	二	◎DIY香菇烏蛋肉燥飯+蜜汁魚輪+香菇肉燥+有機蔬菜+味噌豆腐湯 有機白米+魚輪+香菇, 烏蛋, 豬肉, 洋蔥, 胡蘿蔔+有機蔬菜+味噌, 豆腐					水果 乳品	4.2	2.3	1.5	1	1	2.2	783	275
21	三	白米飯 白米	左宗棠燒雞 雞肉, 蔬菜	彩燴鮮瓜 瓜類, 蔬菜	季節時蔬	香菇雞湯 香菇, 雞肉	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	270
22	四	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋排骨 豬肉, 蔬菜	鐵板銀芽 豆芽菜, 蔬菜	有機蔬菜	三絲湯 竹筍, 紅蘿蔔, 金針菇	水果	4.1	2.2	1.7	1	0	2.3	658	277
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜	◎豉汁蒸魚丁 魚肉, 豆豉, 寬粉	海結油腐 海帶結, 油豆腐	季節時蔬	貢丸湯 貢丸, 蔬菜	水果	4.2	2.4	1.5	1	0	2.2	671	269
26	一	小米飯 白米, 小米	★酥炸豆乳雞 雞肉, 豆腐乳	◎蝦仁炒蛋 蝦仁, 雞蛋	有機蔬菜	藥膳排骨湯 排骨, 蔬菜	水果 乳品	4.2	2.4	1.5	1	1	2.3	795	289
27	二	白米飯 有機白米	無錫排骨 豬肉, 蔬菜	腐皮鮮瓜 豆包, 瓜類	有機蔬菜	八寶粥 薏仁, 綠豆, 龍眼乾, 糯米	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.3	667	270
28	三	和平紀念日放假~~~~													
29	四	DIY鍋燒烏龍湯麵+香滷豬排X1+◎田園玉米+有機蔬菜+昆布蔬菜湯 烏龍麵+豬排+玉米, 毛豆, 蔬菜+有機蔬菜+昆布, 洋蔥, 蔬菜					水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.2	670	280

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、含麩質之穀物及其製品等), 請過敏者特別留意!

月平均	全穀類 玉類 (份)	豆类 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (大卡)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
月平均	4.2	2.3	1.5	1.0	0.2	2.3	685.8	276.9

維持骨骼健康的小秘訣

- 多攝取鈣質豐富的食物: 乳製品(鮮奶、起司等)、豆製品(豆干、豆腐等)、帶殼海鮮(蝦、小魚干等)、海帶、深綠色蔬菜、堅果類(黑芝麻、杏仁等)
- 多運動: 每天至少有1小時中度至強度的運動, 可幫助維持骨骼健康發育
- 適度曬太陽: 每日適量曬10-15分鐘太陽(避開中午烈日時段), 可幫助維生素D吸收, 維持骨骼健康
- 適量蛋白質攝取: 過瘦或肥胖都會增加鈣質流失, 故要維持正常體重, 適量蛋白質攝取可維持骨骼健康
- 充足的睡眠: 學齡兒童每需要9-11小時的睡眠, 可幫助骨骼健康的發育

溫馨小提醒

◎不良飲食習慣容易造成鈣質流失: 避免高油、高鹽、高糖食物, 避免高磷酸飲料(可樂、汽水等)、遠離含咖啡因飲料(咖啡、茶類)



50-200mg		200-500mg		500mg以上	
海帶	蝦子	豆腐	牛奶	小魚乾	
白芝麻	蔬菜	杏仁果	核桃	黑芝麻	