



# 臺北市南港區玉成群組菜單

※不使用牛肉 ※肉品原產地(國): 臺灣

2023 年 10 月份

東新 國小

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	全日 水果 (份)	全日 蛋類 (份)	全日 豆類 (份)	全日 奶類 (份)	全日 油脂 (g)	全日 鈣 (mg)	全日 鐵 (mg)	全日 鈉 (mg)	全日 蛋白質 (g)	全日 熱量 (kcal)	
10月2日	一	五穀飯 白米, 五穀米	京醬肉絲 豬肉, 小黃瓜	◎鮮蝦花椰 蝦仁, 花椰菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.1	659	288			
3	二	◎堅果飯 有機白米, 綜合堅果	栗子燒雞 雞肉, 栗子	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.2	670	292			
4	三	地瓜飯 白米, 地瓜	粉蒸排骨 豬肉, 芋頭	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉	季節時蔬	三絲湯 豆芽, 蔬菜	水果	4.3	2.3	1.6	1	0	2.1	668	277			
5	四	DIY青醬野菇麵+蜜汁烤雞排+◎青醬野菇醬+有機蔬菜+南瓜鮮蔬湯 義大利麵+雞排+九層塔, 菇類, 奶粉+有機蔬菜+南瓜, 蔬菜						水果	4.2	2.3	1.5	1	0.3	2.1	695	280		
6	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	沙茶燴時蔬 洋蔥, 菇類, 竹筍	★炸薯條 薯條	季節時蔬	海芽豆腐湯 海帶芽, 豆腐	水果 乳品	4.3	2.2	1.6	1	1	2.3	790	274			
9	一	~雙十連假~																
10	二	~雙十連假~																
11	三	紅藜飯 白米, 紅藜	筍香扣肉 豬肉, 筍干	豆簽絲瓜 絲瓜, 豆簽	季節時蔬	四神湯 蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.1	666	273			
12	四	白米飯 白米	梅子燒雞 雞肉, 紫蘇梅	八寶干丁 豆干, 絞肉, 蔬菜	有機蔬菜	紫菜鮮蔬湯 紫菜, 蔬菜	水果 乳品	4.2	2.4	1.5	1	1	2.2	791	276			
13	五	玉米飯 白米, 玉米粒	蔥爆肉片 豬肉, 蔬菜	◎芝麻海帶 海帶結, 芝麻	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜, 菇類	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	280			
16	一	雙色饅頭+蜜汁豬排+五香滷豆腐+有機蔬菜+玉米肉末粥 雙色饅頭+豬排, 洋蔥+豆腐+有機蔬菜+玉米粒, 絞肉, 白米						水果 乳品	4.2	2.4	1.5	1	1	2.1	786	271		
17	二	燕麥飯 有機白米, 燕麥	砂鍋魚丁 魚肉, 凍豆腐	肉絲敏豆 肉絲, 敏豆	有機蔬菜	肉羹清湯 肉羹, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	278			
18	三	白米飯 白米	香草雞丁 雞肉, 馬鈴薯	芹香干絲 豆干絲, 芹菜	季節時蔬	鮮筍湯 竹筍	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	284			
19	四	三穀飯 白米, 三穀米	蒜泥白肉 豬肉, 蒜泥	彩繪鮮菇 菇類, 蔬菜	有機蔬菜	冬瓜粉條湯 粉條, 冬瓜露	水果	4.3	2.2	1.6	1	0	2.2	665	279			
20	五	糙米飯 白米, 糙米	蠔油燒雞 雞肉, 蔬菜	家常豆腐 豆腐, 蔬菜	季節時蔬	昆布蘿蔔湯 昆布, 蘿蔔	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	288			
23	一	DIY招牌炸醬麵+★香酥雞柳條X2+招牌炸醬+有機蔬菜+酸辣湯 小烏龍麵+雞柳條+絞肉, 豆干, 毛豆, 蔬菜+有機蔬菜+筍絲, 蔬菜						水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	290		
24	二	蕎麥飯 有機白米, 蕎麥	馬鈴薯燉肉 豬肉, 馬鈴薯	雞蓉粉絲煲 雞肉, 冬粉, 蔬菜	有機蔬菜	◎蛤蜊湯 蛤蜊	水果 乳品	4.3	2.4	1.5	1	1	2.2	798	278			
25	三	小米飯 白米, 小米	茶香嫩雞 雞肉, 凍豆腐	木須扁蒲 扁蒲, 木耳	季節時蔬	山藥養生湯 山藥, 紅棗	水果	4.3	2.3	1.6	1	0	2.1	668	271			
26	四	◎芝麻飯 白米, 芝麻	糖醋肉片 豬肉, 蔬菜	蔬菜黑輪 黑輪, 蔬菜	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.1	654	280			
27	五	白米飯 白米	三杯雞 雞肉, 九層塔	鍋燒白菜 豆包, 大白菜	季節時蔬	仙草綜合圓 仙草汁, 地瓜圓, 芋圓	水果	4.4	2.3	1.5	1	0	2.1	673	279			
30	一	薏仁飯 白米, 薏仁	◎蒜蓉蒸魚丁 魚肉, 寬粉, 蒜	肉醬豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜	有機蔬菜	貢丸湯 貢丸, 蔬菜	水果	4.3	2.4	1.6	1	0	2.3	685	276			
31	二	紫米飯 有機白米, 紫米	柚香烤雞腿 雞腿, 柚子醬	什錦鮮瓜 瓜類, 蔬菜	有機蔬菜	◎玉米濃湯 玉米粒, 蔬菜, 奶粉	水果	4.3	2.2	1.6	1	0.3	2.1	697	283			

午餐打菜建議量: (一、三年級) 主食約1平碗、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、含麩質之穀物及其製品等), 請過敏者特別留意!

全日 水果 (份)	全日 蛋類 (份)	全日 豆類 (份)	全日 奶類 (份)	全日 油脂 (g)	全日 鈣 (mg)	全日 鐵 (mg)	全日 鈉 (mg)	全日 蛋白質 (g)	全日 熱量 (kcal)
4.2	2.3	1.5	1.0	0.3	2.2	2.2	896.1	378.9	

## ~我的餐盤~

吃得多、吃得飽不等於吃得好, 想要吃得均衡健康, 6大類食物要先分對! 「我的餐盤」分成6個部分, 分別為全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子。油脂類已於烹調時添加於菜色中, 所以不在餐盤中呈現各類別的面積大小則是代表應該攝取的量; 牢記六口訣方便日常生活中落實「我的餐盤」:

1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙

