



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2024 年6 月份

## 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 02-2786588 謝玉湘 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全蛋類 蛋類 (g)	蛋黃類 蛋類 (g)	蔬菜類 (g)	水果類 (g)	奶類 (g)	海陸類 (g)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
3	一	◎芝麻飯	檸香什錦雞	粟米三色	有機蔬菜	肉羹湯	水果	4.3	2.3	1.4	1	0	2.2	668	272
		白米, 芝麻	雞肉, 蔬菜, 檸檬	玉米粒, 豬絞肉		肉羹, 蔬菜									
4	二	白米飯	古早味肉燥	◎蛤蜊蒸蛋	有機蔬菜	鮮瓜湯	水果乳品	4.1	2.3	1.5	1	1	2.3	781	288
		有機白米	豬肉, 豆干	有機菇, 蛤蜊, 雞蛋		瓜類, 蔬菜									
5	三	糙米飯	塔香雞丁	木須豆腐	季節時蔬	藥膳排骨湯	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.2	664	271
		白米, 糙米	豬肉, 泡菜, 蔬菜	豆腐, 蔬菜, 木須		排骨, 蔬菜									
6	四	◁DIY豆乳味噌烏龍麵▷烏龍麵+羅勒烤雞排+五彩芽菜+有機蔬菜+豆乳味噌湯					水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.4	665	265
		烏龍麵+羅勒葉, 雞排+豆芽菜, 蔬菜+有機蔬菜+豆漿, 味噌													
7	五	紫米飯	◎蒜香奶油煮魚	螞蟻上樹	季節時蔬	番茄蔬菜湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	0.3	2.3	703	262
		白米, 紫米	魚肉, 蔬菜, 奶粉	豬肉, 冬粉		番茄, 蔬菜									
10	一	端午節放假~~~~													
11	二	胚芽飯	糖醋雞丁	白菜滷	有機蔬菜	◎芋香西米露	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.2	692	274
		有機白米, 胚芽米	雞肉, 蔬菜	大白菜, 豆包, 蔬菜		芋頭, 西谷米, 奶粉									
12	三	薏仁飯	無錫排骨	塔香海根	季節時蔬	關東煮	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.2	664	269
		白米, 薏仁	豬肉, 馬鈴薯, 洋蔥	海帶根, 九層塔		油豆腐, 白蘿蔔, 黑輪									
13	四	義大利麵+蜜汁烤雞腿+青醬肉醬+有機蔬菜+◎巧達濃湯					水果乳品	4.2	2.2	1.5	1	1.3	2.2	812	288
		義大利麵+雞腿+玉米, 豬肉+有機蔬菜+馬鈴薯, 奶粉													
14	五	白米飯	和風照燒豬	大阪燒烘蛋	季節時蔬	黃金南瓜湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.2	663	279
		白米	豬肉, 洋蔥	雞蛋, 蔬菜		南瓜, 蔬菜									
17	一	小米飯	招牌燉肉	鐵板豆芽	有機蔬菜	洋蔥草菇湯	水果乳品	4.2	2.2	1.5	1	1	2.3	780	281
		白米, 小米	豬肉, 蔬菜	豆芽菜, 蔬菜		洋蔥, 草菇									
18	二	白米飯	◎玉米炒蛋	咖哩洋芋	有機蔬菜	昆布蔬菜湯	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.4	669	271
		有機白米	雞蛋, 玉米	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥		昆布, 蔬菜									
19	三	燕麥飯	左宗棠燒雞	芹香甜不辣	季節時蔬	大滷湯	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.2	664	274
		白米, 燕麥	雞肉, 蔬菜	甜不辣, 芹菜		豆腐, 蔬菜									
20	四	胚芽飯	★◎塔塔醬香酥魚	腐皮鮮瓜	有機蔬菜	八寶粥	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.4	672	277
		白米, 胚芽米	魚肉, 塔塔醬	豆包, 瓜類		薏仁, 綠豆, 龍眼乾, 糯米									
21	五	地瓜飯	梅汁燒肉	海結油腐	季節時蔬	貢丸湯	水果	4.1	2.4	1.4	1	0	2.2	661	267
		白米, 地瓜	豬肉, 梅子醬, 蔬菜	海帶結, 油豆腐		貢丸, 蔬菜									
24	一	三穀飯	◎芋頭燒雞	田園什錦	有機蔬菜	筍片湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.3	667	279
		白米, 三穀米	雞肉, 芋頭, 蔬菜	玉米粒, 蔬菜		竹筍, 蔬菜									
25	二	蕎麥飯	壽喜燒肉	雞絲花椰	有機蔬菜	◎芹香魚丸湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	276
		有機白米, 蕎麥	豬肉, 洋蔥	花椰菜, 蔬菜, 雞肉		魚丸, 芹菜									
26	三	糙米飯	春川炒雞	泡菜年糕	季節時蔬	大醬湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	268
		白米, 糙米	雞肉, 蔬菜	大白菜, 年糕		豆腐, 蔬菜									
27	四	玉米飯	京醬肉絲	◎香蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	272
		白米, 玉米	豬肉, 小黃瓜, 蔬菜	雞蛋, 蔥		玉米, 蔬菜									
28	五	螺旋麵+★卡滋豬排+◎鮮菇白醬+季節時蔬+◎珍珠奶茶					水果乳品	4.2	2.2	1.5	1	1.6	2.2	848	283
		螺旋麵+豬排+蘑菇, 奶粉, 紅蘿蔔+季節時蔬+珍珠, 奶粉, 紅茶													

午餐打餐建議量：(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！

~~ 吃吃優格好處多多 ~~

優格屬於「發酵乳」的一種，是牛乳、羊乳經乳酸菌發酵而製成，含有有助於人體健康的益生菌。

食用優格可以幫助保護腸胃道、改善過敏、預防便秘及增加免疫力等等，且由於優格是由奶類所製成，因此吃優格時也能攝取到乳品的營養，如豐富的蛋白質以及鈣質、鉀、鎂及維生素B等。

吃優格好處多多，但購買時記得注意熱量，標示低脂低糖不一定熱量低，可別因為優格的好處而胖了自己喲!!



全蛋類 蛋類 (g)	蛋黃類 蛋類 (g)	蔬菜類 (g)	水果類 (g)	奶類 (g)	海陸類 (g)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
4.2	2.3	1.5	1.0	0.4	2.3	788.6	278.9