



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2024年1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 02-27868588 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 量類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
元旦放假一日~															
2	二	胚芽飯 <small>有機白米, 胚芽米</small>	麻油肉片 <small>豬肉, 蔬菜</small>	回鍋高麗 <small>豆干, 高麗菜</small>	有機蔬菜	大棗蔥雞湯 <small>紅棗, 青蔥, 雞肉</small>	水果乳品	4.1	2.4	1.5	1	1	2.3	788	281
3	三	白米飯 <small>白米</small>	鄉村茄汁雞 <small>雞肉, 蕃茄</small>	義式烤時蔬 <small>南瓜, 花椰菜, 甜椒</small>	季節時蔬	洋蔥葷菇湯 <small>洋蔥, 葷菇</small>	水果	4.2	2.2	1.7	1	0	2.2	661	290
4	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	味噌骰子豬 <small>豬肉, 蔬菜</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜, 豆皮</small>	有機蔬菜	綠豆QQ圓 <small>綠豆, QQ圓</small>	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.2	663	267
5	五	三穀飯 <small>白米, 三穀米</small>	醬爆雞丁 <small>雞肉, 洋蔥, 蔬菜</small>	彩燴三絲 <small>豆干絲, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	季節時蔬	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑</small>	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.2	658	270
8	一	DIY豬排咖哩乾拌麵+★炸豬排+野蔬咖哩醬+有機蔬菜+昆布味噌湯 <small>麵條+豬排+馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蔬菜+有機蔬菜+昆布, 蔬菜</small>					水果乳品	4.2	2.2	1.5	1	1	2.2	776	280
9	二	薏仁飯 <small>有機白米, 薏仁</small>	塔香雞丁 <small>雞肉, 九層塔, 蔬菜</small>	◎鮮嫩蒸蛋 <small>雞蛋, 柴魚</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜類, 蔬菜</small>	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	274
10	三	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	香菇肉燥 <small>豬肉, 香菇</small>	醬炒蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕, 豆芽菜</small>	季節時蔬	肉骨茶湯 <small>排骨, 玉米, 紅蘿蔔</small>	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.3	675	272
11	四	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	◎奶香燉雞 <small>雞肉, 奶粉, 蔬菜</small>	粟米三色 <small>玉米粒, 豬絞肉</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐, 番茄</small>	水果	4.2	2.3	1.5	1	0.3	2.2	699	286
12	五	白米飯 <small>白米</small>	京都排骨 <small>豬菜, 蔬菜</small>	雞汁粉絲煲 <small>粉絲, 雞絞肉, 蔬菜</small>	季節時蔬	蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 薑</small>	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.2	658	288
15	一	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	檸香什錦雞 <small>雞肉, 蔬菜, 檸檬</small>	◎三絲炒蛋 <small>蛋, 蔬菜</small>	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 <small>南瓜, 蔬菜</small>	水果	4.2	2.4	1.5	1	0	2.2	671	277
16	二	DIY海鮮燴飯+★酥炸香雞腿+◎海鮮燴醬+有機蔬菜+玉米海帶湯 <small>有機白米+雞腿+蝦仁, 魷魚耳, 豆腐, 蔬菜+有機蔬菜+玉米粒, 海帶</small>					水果	4.2	2.4	1.5	1	0	2.4	680	278
17	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	梅汁燒肉 <small>豬肉, 梅子醬, 蔬菜</small>	芹香甜不辣 <small>甜不辣, 芹菜</small>	季節時蔬	白菜什錦湯 <small>大白菜, 豆皮, 蔬菜</small>	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.3	663	277
18	四	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	◎韓式泡菜魚 <small>魚肉, 大白菜</small>	什錦鮮瓜 <small>瓜類, 蔬菜</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>豆腐, 金針菇, 洋蔥, 馬鈴薯</small>	水果乳品	4.2	2.2	1.6	1	1	2.2	778	273
19	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉, 蔬菜</small>	螞蟻上樹 <small>豬肉, 冬粉</small>	季節時蔬	◎芋香西米露 <small>芋頭, 西谷米, 奶粉</small>	水果	4.3	2.2	1.5	1	0.3	2.2	699	273
~~~放寒假嘍!~~~															

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！

全穀類 量類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
4.2	2.3	1.5	1.0	0.3	2.2	694.4	277.6

### \*人體中的清道夫

膳食纖維 (Dietary Fiber)，常被稱為是人體中的清道夫，雖不提供能量，但在正常生理代謝上卻是不可或缺的重要營養素。膳食纖維又可細分為水溶性纖維與非水溶性兩大類，植物膠和果膠等屬於水溶性纖維，而非水溶性纖維則如纖維素、半纖維素和木質素等。

- ★膳食纖維的好處：
1. 促進排便，預防便秘。
  2. 增加飽足感，協助控制體重。
  3. 輔助排出體內毒素。
  4. 穩定血糖，並能降低血中膽固醇的濃度，具有預防心血管疾病的作用。

- ★膳食纖維的來源：
1. 蔬菜類：如豆芽菜、番薯葉、空心菜等。
  2. 水果類：如柳丁、梨子、百香果等。
  3. 全穀類根莖類：例如糙米、胚芽米、小麥等。
  4. 豆魚肉蛋類：如黃豆、黑豆、毛豆等。
  5. 堅果種子類：如開心果、杏仁果、花生等。

