



# 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11月份

東新國小

第一餐食股份有限公司 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	全餐 五穀類 (份)	五穀類 類(份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	肉類 (份)	魚 (份)	蛋 (份)	奶 (份)	油 (份)	糖 (份)	鹽 (份)	熱 (份)		
11月1日	三	燕麥飯 白米, 燕麥	招牌燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜	鮮蔬豆腐煲 豆腐, 蔬菜	季節時蔬	蒜頭雞湯 雞肉, 蒜頭	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.2	658	281						
2	四	白米飯 白米	◎腰果雞丁 雞肉, 腰果, 蔬菜	培根高麗 高麗菜, 培根	有機蔬菜	藥燉排骨湯 排骨, 白蘿蔔	水果 乳品	4.1	2.4	1.5	1	1	2.4	793	296						
3	五	DIY豆乳味噌拉麵+★日式豬排+和風醬漬蛋+季節時蔬+豆乳蔬菜味噌湯 拉麵+豬排+雞排+季節時蔬+蔬菜, 豆漿, 味噌						水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.2	670	288					
6	一	紅藜飯 白米, 紅藜	蠔油肉片 豬肉, 蔬菜	彩繪鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜	有機蔬菜	◎芹香魚丸湯 魚丸, 芹菜	水果	4.2	2.2	1.7	1	0	2.3	665	277						
7	二	什錦菇菇炊飯 蔬食日 有機白米, 燕麥, 菇類	◎番茄炒蛋 雞蛋, 番茄	雙色花椰菜 白花菜, 青花菜	有機蔬菜	肉羹清湯 肉羹, 蔬菜	水果 乳品	4.2	2.2	1.6	1	1	2.2	778	283						
8	三	地瓜飯 白米, 地瓜	糖醋雞丁 雞肉, 蔬菜	鐵板豆腐 油豆腐	季節時蔬	◎玉米蛋花湯 玉米, 蛋	水果	4.1	2.4	1.6	1	0	2.2	666	284						
9	四	白米飯 白米	◎砂鍋魚丁 魚肉, 芋頭	田園什錦 玉米粒, 毛豆, 蔬菜	有機蔬菜	綠豆粉條湯 綠豆, 粉條	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	277						
10	五	薏仁飯 白米, 薏仁	◎起司蘑菇雞 雞肉, 起司, 蘑菇	海帶干絲 海帶, 豆干絲	季節時蔬	番茄如意湯 番茄, 黃豆芽	水果	4.2	2.3	1.6	1	0.3	2.2	702	281						
13	一	螺旋麵+羅勒烤雞排+◎鮮菇白醬+有機蔬菜+南瓜蔬菜湯 螺旋麵+羅勒葉, 雞排+磨菇, 奶粉, 紅蘿蔔+有機蔬菜+南瓜, 高麗菜						水果 乳品	4.2	2.3	1.7	1	1	2.3	793	286					
14	二	蕎麥飯 有機白米, 蕎麥	◎和風咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 咖哩	鐵板豆芽 綠豆芽, 蔬菜	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜, 黑糖	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.3	675	270						
15	三	香鬆飯 白米, 香鬆	瓜仔蒸肉 豬肉, 脆瓜	◎客家小炒 豆干, 魷魚, 蔬菜	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜, 菇類	水果	4.1	2.3	1.7	1	0	2.3	666	271						
16	四	糙米飯 白米, 糙米	三杯雞 雞肉, 九層塔, 蔬菜	◎洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋	有機蔬菜	關東煮 油豆腐, 白蘿蔔, 黑輪	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	289						
17	五	白米飯 白米	蜜汁豬肉 豬肉, 地瓜	塔香海根 海帶根, 九層塔	季節時蔬	柴魚味噌湯 柴魚, 豆腐, 味噌	水果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.3	668	288						
20	一	五穀飯 白米, 五穀米	醬爆雞丁 雞肉, 蔬菜	關東佃煮 甜不辣, 海帶結, 蔬菜	有機蔬菜	山藥養生湯 山藥, 馬鈴薯	水果	4.3	2.3	1.6	1	0	2.2	673	273						
21	二	小米飯 有機白米, 小米	壽喜燒肉 豬肉, 洋蔥	彩繪鮑菇 杏鮑菇, 蔬菜	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 胡蘿蔔	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.3	663	278						
22	三	紫米飯 白米, 紫米	雞肉筑前煮 雞肉, 竹筍, 蔬菜	芹香干片 豆干, 芹菜	季節時蔬	大滷湯 豆腐, 金針菇, 胡蘿蔔, 木耳	水果	4.2	2.4	1.6	1	0	2.2	673	277						
23	四	麥片飯 白米, 麥片	無錫排骨 豬肉, 馬鈴薯, 洋蔥	筍香三絲 竹筍, 胡蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	榨菜黃芽湯 黃豆芽, 榨菜	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.2	659	273						
24	五	DIY滑蛋蝦仁燴飯+★美式炸雞腿+◎滑蛋蝦仁醬+季節時蔬+薑絲海芽湯 白米+雞腿+雞蛋, 蝦仁, 豆腐, 玉米+季節時蔬+裙帶菜, 薑						水果 乳品	4.2	2.4	1.5	1	1	2.3	795	289					
27	一	三穀飯 白米, 三穀	蒜泥白肉 豬肉, 蒜頭, 綠豆芽	銀蘿燴炒 白蘿蔔, 胡蘿蔔	有機蔬菜	仙草QQ圓 仙草, QQ圓	水果	4.3	2.2	1.6	1	0	2.3	670	270						
28	二	白米飯 有機白米	◎豆瓣紅燒魚 魚肉, 豆瓣醬	玉米肉蓉 玉米, 豬肉, 胡蘿蔔	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	271						
29	三	糙米飯 白米, 糙米	鹽水雞 雞肉, 米血糕, 蔬菜	香滷油腐 油豆腐, 海帶結	季節時蔬	芹香米粉湯 米粉, 芹菜	水果	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675	278						
30	四	◎芝麻飯 白米, 黑芝麻	洋蔥豬柳 豬肉, 洋蔥	腐皮白菜 大白菜, 豆皮, 木耳	有機蔬菜	筍片湯 竹筍, 香菇	水果 乳品	4.1	2.2	1.5	1	1	2.4	778	285						

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!

### 愛護地球的低碳飲食

◎研究顯示, 環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農業的排放。

◎這表示食物的製造過程對於溫室氣體的排放有相當大的影響, 因此, 各國開始呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體的排放。

### 低碳飲食原則

- 選購在地食材: 由於環境適合作物生長, 可减少種植或養殖所需的能源及用水。
- 選擇當季食材: 如此可避免種植時農藥、肥料的過度使用, 以及儲藏所需的能源耗損。
- 選擇精簡包裝、少人工加工的食材: 繁雜的加工過程會造成碳排放量的增加, 盡量選擇包裝簡單, 天然加工法製成的食物。
- 適量選購食材: 依據食用量購買食材, 吃多少買多少。
- 選擇可食率高的食材: 減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄。

保護地球就讓我們從低碳生活開始!



日期	星期	全餐 五穀類 (份)	五穀類 類(份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	肉類 (份)	魚 (份)	蛋 (份)	奶 (份)	油 (份)	糖 (份)	鹽 (份)	熱 (份)
月平均		4.2	2.3	1.6	1.0	0.2	2.3	690.5	290.7				