



# 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

2025年1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	水果	全穀根莖類(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)	
1	三	元旦放假~~~~														
2	四	紫米飯 白米,紫米	◎BBQ嫩雞 雞肉,蔬菜,沙茶醬	田園玉米 玉米粒,蔬菜	有機蔬菜	肉羹清湯 肉羹,蔬菜	水果乳品	4.2	2.3	1.4	1	1	2.2	781	290	
3	五	糙米飯 白米,糙米	◎花生滷肉 豬肉,花生	麻婆豆腐 豆腐,蔬菜	季節時蔬	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,蔬菜	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.1	642	271	
6	一	麥片飯 白米,麥片	◎★酥魚佐塔塔醬 魚肉	什錦鮮瓜 鮮瓜	有機蔬菜	玉米海結湯 玉米粒,海帶結	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.4	658	272	
7	二	燕麥飯 有機白米,燕麥	香菇肉燥 豬肉,香菇	◎起司洋芋 起司,馬鈴薯,奶粉	有機蔬菜	洋蔥味噌湯 洋蔥,豆腐,味噌	水果乳品	4.2	2.2	1.4	1	1.3	2.2	809	291	
8	三	白米飯 白米	梅汁燒雞 雞肉,蔬菜	醬燒時蔬 杏鮑菇,蔬菜	季節時蔬	三絲湯 胡蘿蔔,蔬菜	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.2	646	274	
9	四	地瓜飯 白米,地瓜	蔥爆豬柳 豬肉,蔬菜	◎菇菇炒蛋 菇類,雞蛋	有機蔬菜	養生雞湯 雞肉,枸杞	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	273	
10	五	◎芝麻飯 白米,芝麻	番茄香草雞 雞肉,蔬菜	綜合滷味 油豆腐,蔬菜	季節時蔬	貢丸湯 貢丸	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	276	
13	一	紅藜飯 白米,紅藜	瓜仔蒸肉 豬肉,瓜	彩繪鮑菇 杏鮑菇,蔬菜	有機蔬菜	豆包米粉湯 豆包,米粉	水果	4.3	2.3	1.5	1	0	2.2	670	274	
14	二	糙米飯 有機白米,蕎麥	◎奶油野菇雞 雞肉,全脂奶粉	鍋燒白菜 大白菜,蔬菜	有機蔬菜	冬瓜粉條湯 冬瓜糖磚,粉條	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.2	692	281	
15	三	小米飯 白米,小米	◎宮保雞丁 雞肉,花生	銀芽炒豆干 豆干,豆芽	季節時蔬	鮮蔬排骨湯 鮮蔬,排骨	水果	4.1	2.23	1.5	1	0	2.1	646	274	
16	四	DIY韓國炸醬麵+★韓式雞腿+◎韓式炸醬+有機蔬菜+海芽清湯 烏龍麵+雞腿+豬絞肉,豆干,白芝麻+有機蔬菜+海帶芽						水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.4	665	284
17	五	白米飯 白米	筍香控肉 豬肉,筍	◎洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥	季節時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜	水果乳品	4.1	2.3	1.4	1	1	2.2	774	291	
20	一	紫米飯 白米,紫米	蒜泥白肉 豬肉,蒜頭	◎蔬菜黑輪 蔬菜,黑輪	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖,地瓜	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	271	

午餐打菜建議量：(一-三年級)主食約1/4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1/4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！

全穀根莖類(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	2.2	1.5	1.0	0.2	2.2	683.9	278.2

## 食物紅綠燈

食物的紅綠燈是依照食物的熱量及營養成份來進行分類，並利用日常生活中紅燈停、綠燈行的概念，告訴大家哪些食物可以常吃，哪些食物只能淺嚐，輕鬆學會健康的飲食習慣！

### 綠燈食物

多為天然、原味的食物，含有人體所需營養素，如五穀雜糧飯、天然的蔬果

### 黃燈食物

對身體有益，但糖、油脂或鹽含量稍高，適合酌量食用，如炒飯、調味乳、果乾……等等。

### 紅燈食物

熱量及糖、油或鹽含量高，應避免食用，如：炸薯條、西點、可樂……等等。

