



臺北市南港區玉成群組菜單

2025 年 2 月份

東新國小

※不使用牛肉 ※肉品原產地(國): 臺灣

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	全蛋類 烹調 (份)	全蛋類 烹調 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	肉類 (份)	魚類 (份)	奶量 (大升)	奶 (ml)	
11	二	燕麥飯 有機白米, 燕麥	三杯雞 雞肉, 蔬菜	◎田園玉米 玉米, 毛豆	有機蔬菜	◎魚丸湯 魚丸	水果 乳品	4.2	2.3	1.4	1	1	2.3	785	287	
12	三	白米飯 白米	麻油肉片 豬肉, 蔬菜	茄汁豆包 豆包, 番茄	季節時蔬	蔬菜疙瘩湯 麵疙瘩, 蔬菜	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.1	647	273	
13	四	紫米飯 白米, 紫米	★南蠻雞 雞肉	什錦鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜	有機蔬菜	味噌湯 洋葱	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.4	662	272	
14	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	魚香肉絲 豬肉, 蔬菜	◎腰果蝦仁蛋 雞蛋, 腰果	季節時蔬	洋葱蔬菜湯 洋葱, 蔬菜	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.2	654	274	
17	一	麥片飯 白米, 麥片	◎杏片骰子豬 豬肉, 杏仁片	◎白玉甜條 白蘿蔔, 甜不辣	有機蔬菜	海芽清湯 海帶芽	水果 乳品	4.1	2.2	1.4	1	1	2.2	766	281	
18	二	白米飯 有機白米	椰香咖哩雞 雞肉, 蔬菜	◎紅絲炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜	仙草QQ圓 仙草, QQ圓	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	278	
19	三	燕麥飯 白米, 燕麥	鐵板豬柳 豬肉, 蔬菜	雞汁粉絲 雞肉, 冬粉	季節時蔬	香菇雞湯 雞肉, 香菇	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	276	
20	四	<DIY鍋燒烏龍麵>烏龍麵+香滷大排+五彩芽菜+有機蔬菜+鍋燒烏龍湯						水果	4.2	2.3	1.4	1	0.3	2.4	706	279
								烏龍麵+豬排+豆芽菜, 蔬菜+有機蔬菜+洋葱, 蔬菜								
21	五	◎芝麻飯 白米, 芝麻	鄉村茄汁雞 雞肉, 番茄	紅燒豆腐 豆腐, 蔬菜	季節時蔬	鮮瓜金針湯 瓜類, 金針菇	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	661	274	
24	一	紅藜飯 白米, 紅藜	◎松子奶香豬 豬肉, 松子, 奶粉	什錦鮑菇 杏鮑菇, 蔬菜	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨, 蔬菜	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.3	651	270	
25	二	糙米飯 有機白米, 糙米	★燕麥炸雞腿 雞腿	咖哩蔬菜 馬鈴薯, 蔬菜	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 味噌, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.4	665	276	
26	三	小米飯 白米, 小米	韓式骰子豬 豬肉, 蔬菜	宮廷炒年糕 年糕, 豬肉, 蔬菜	季節時蔬	鮮瓜湯 鮮瓜	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.3	653	271	
27	四	白米飯 白米	◎波羅糖醋魚 魚肉, 蔬菜	雙色花椰 花椰菜, 蔬菜	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	水果 乳品	4.2	2.2	1.4	1	1	2.2	773	282	
28	五	和平紀念日放假~~~~														
午餐打建議量：(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																

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支、副菜類1瓢、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！

全蛋類 烹調 (份)	全蛋類 烹調 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	肉類 (份)	魚類 (份)	蛋類 (份)	奶類 (大升)	奶 (ml)
4.2	2.2	1.4	1.0	0.2	2.3	0.0	0.0	0.0

維持骨骼健康的小秘訣

- 多攝取鈣質豐富的食物：乳製品(鮮奶、起司等)、豆製品(豆干、豆腐等)、帶殼海鮮(蝦、小魚干等)、海帶、深綠色蔬菜、堅果類(黑芝麻、杏仁等)
- 多運動：每天至少有1小時中度至強度的運動，可幫助維持骨骼健康發育
- 適度曬太陽：每日適量曬10-15分鐘太陽(避開中午烈日時段)，可幫助維生素D吸收，維持骨骼健康
- 適量蛋白質攝取：過瘦或肥胖都會增加鈣質流失，故要維持正常體重，適量蛋白質攝取可維持骨骼健康
- 充足的睡眠：學齡兒童每需要9-11小時的睡眠，可幫助骨骼健康的發育

溫馨小提醒

◎不良飲食習慣容易造成鈣質流失：避免高油、高鹽、高糖食物、避免高磷酸飲料(可樂、汽水等)、遠離含咖啡因飲料(咖啡、茶類)



50-200mg	200-500mg	500mg以上
海帶	鰾子	牛奶
白芝麻	蔬菜	杏仁露
		牡蠣
		黑芝麻