



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

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1盤或1支、青菜類1盤、副菜類1盤、湯類1碗
(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1盤或1支、青菜類1盤、副菜類1盤、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、含鉤質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意！

維持骨骼健康的小祕訣

- 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

