



臺北市南港區玉成群組菜單

2025年4月份 國小

※不使用牛肉

※肉品原產地(國):臺灣

第一餐金股份有限公司 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(份)	豆魚肉 蛋類 量(份)	蔬菜類 量(份)	水果類 量(份)	奶類 量(份)	海陸類 量(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
1	二	胚芽飯 <small>有機白米,胚芽米</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉,咖哩</small>	培香花椰 <small>青花菜,培根</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>洋蔥,味噌</small>	水果 乳品	4.1	2.2	1.5	1	1	2.2	769	283
2	三	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	◎奶醬鮮菇燉肉 <small>豬肉,菇類,奶粉</small>	豆干小炒 <small>豆干</small>	季節時蔬	◎玉米蛋花湯 <small>雞蛋,玉米</small>	水果	4.2	2.3	1.4	1	0.3	2.2	697	277
3	四	兒童節放假~~~~													
4	五	清明節放假~~~~													
7	一	紅藜飯 <small>白米,紅藜</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉,蔬菜</small>	◎洋蔥炒蛋 <small>雞蛋,洋蔥</small>	有機蔬菜	麥香珍珠 <small>粉圓,麥茶</small>	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	278
8	二	糙米飯 <small>有機白米,蕎麥</small>	杏片地瓜雞 <small>雞肉,地瓜,杏仁片</small>	芹香甜不辣 <small>甜不辣</small>	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 <small>菇類,蔬菜</small>	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	271
9	三	小米飯 <small>白米,小米</small>	◎菠蘿燒魚 <small>魚肉,鳳梨</small>	玉米肉末 <small>豬絞肉,玉米</small>	季節時蔬	酸辣湯 <small>紅蘿蔔,蔬菜</small>	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	281
10	四	薏仁飯 <small>白米,薏仁</small>	★卡滋豬排 <small>豬排</small>	◎奶香燉時蔬 <small>玉米,奶粉</small>	有機蔬菜	養生雞湯 <small>雞肉,枸杞</small>	水果	4.1	2.3	1.5	1	0.3	2.4	701	280
11	五	DIY台南肉燥意麵+台南肉燥+香炒豆芽+季節時蔬+貢丸湯 <small>意麵+豬肉,豆干+豆芽菜+季節時蔬+貢丸,油豆腐</small>													
14	一	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	◎親子雞肉井 <small>雞肉,雞蛋</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜,蔬菜</small>	有機蔬菜	海芽清湯 <small>海帶芽</small>	水果 乳品	4.1	2.2	1.5	1	1	2.2	769	288
15	二	糙米飯 <small>有機白米,蕎麥</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉,九層塔,蔬菜</small>	彩繪鮑菇 <small>杏鮑菇,蔬菜</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>胡蘿蔔,蔬菜</small>	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	274
16	三	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	鹽水雞 <small>雞肉,蔬菜</small>	海帶干絲 <small>海帶絲,干絲</small>	季節時蔬	蘿蔔糕湯 <small>蘿蔔糕</small>	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	271
17	四	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯</small>	◎蔥香玉米蛋 <small>雞蛋,玉米,蔥</small>	有機蔬菜	芋圓燒仙草 <small>芋圓,仙草汁</small>	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.1	651	270
18	五	白米飯 <small>白米</small>	◎泡菜起司魚 <small>魚,起司,蔬菜</small>	筍焗油腐 <small>油豆腐,竹筍</small>	季節時蔬	藥燉排骨湯 <small>排骨,白蘿蔔</small>	水果	4.1	2.3	1.4	1	0.3	2.4	699	280
21	一	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	香炒鹹豬肉 <small>豬肉</small>	◎古早味蒸蛋 <small>雞蛋</small>	有機蔬菜	◎芹香魚丸湯 <small>魚丸,芹菜</small>	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	270
22	二	DIY海鮮鮭魚羹飯+★◎鄉野脆雞+◎海鮮鮭魚羹+有機蔬菜+黑糖地瓜湯 <small>有機白米+雞肉,芝麻,海苔+鮭魚,沙茶醬+有機蔬菜+黑糖,地瓜</small>													
23	三	小米飯 <small>白米,小米</small>	桔醬肉片 <small>豬肉,金桔醬</small>	三杯滷味 <small>豆干</small>	季節時蔬	四神湯 <small>蓮子,薏仁,淮山,芡實</small>	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.1	659	279
24	四	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	◎香芋燒雞 <small>雞肉,芋頭</small>	滷白菜 <small>大白菜,蔬菜</small>	有機蔬菜	田園玉米湯 <small>玉米</small>	水果 乳品	4.3	2.2	1.5	1	1	2.2	783	276
25	五	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	紅燒豬腳 <small>豬腳,蔬菜</small>	油焗鮮筍 <small>竹筍</small>	季節時蔬	鮮瓜湯 <small>鮮瓜</small>	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	284
28	一	DIY義式肉醬麵+香烤雞腿+義式肉醬+有機蔬菜+◎南瓜濃湯 <small>螺旋麵+雞腿+絞肉,洋蔥,蔬菜+有機蔬菜+南瓜,奶粉</small>													
29	二	白米飯 <small>有機白米</small>	◎冬瓜醬燒魚 <small>魚,蔬菜</small>	關東煮 <small>黑輪,蔬菜</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,蔬菜</small>	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	296
30	三	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉,蔬菜</small>	◎蝦香粉絲 <small>冬粉,蝦米</small>	季節時蔬	時蔬養生湯 <small>蔬菜,紅粟</small>	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.1	651	270

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(份)	豆魚肉 蛋類 量(份)	蔬菜類 量(份)	水果類 量(份)	奶類 量(份)	海陸類 量(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
4.2	2.2	1.4	1.0	0.3	2.2	695.4	277.0

高蛋白飲食的健康危害

蛋白質是構成生物體的主要成份,也是調節生理機能、供給能量、維持人體健康不可或缺的營養物質!但是過量攝取蛋白質則會造成健康上的危害,因此,我們要注意自己的飲食內容,學習均衡攝取各類食物,以避免疾病的發生!

蛋白質過量攝取會導致:

- 1. 腎臟損傷:**蛋白質代謝後,會產生含氮廢物,如氨、尿素及尿酸等,由腎臟協助排出,在體內堆積會傷害身體,要及時排除。若體內含氮廢物太多就會增加腎臟負擔,長久下來可能引發腎臟損傷。
- 2. 血糖指數(GI)出現問題:**蛋白質在體內能轉化為脂肪和糖,若蛋白質長期攝取過多,可能造成體內高蛋白、高脂肪及高血糖的症狀。
- 3. 增加體重:**高蛋白飲食習慣將會造成熱量攝取過多,造成肥胖,並進一步引發心臟病、糖尿病、心血管病等。

