臺北市南港區玉成群組菜單

2025 年 5月份　　國小

※肉品原產地(國)：臺灣

第一餐盒股份有限公司 02-27868588 郭安琦 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀根莖類(份)	魚肉蛋豆類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
5月1日	四	紫米飯	和風咖哩豬	香滷時蔬	有機蔬菜	海芽湯	水果 乳品	4.2	2.3	1.5	1	1	2.2	783	296
		白米.紫米	咖哩.豬肉.蔬菜	火鍋條.蔬菜		海帶芽									
5月2日	五	白米飯	蜜汁地瓜雞	◎日式蒸蛋	季節時蔬	古早味麵線羹	水果	4.3	2.4	1.6	1	0	2.2	680	270
		白米	雞肉.地瓜	雞蛋		麵線.紅蘿蔔.乾香菇									
5月5日	一	糙米飯	蔥爆豬柳	◎黃瓜燴甜不辣	有機蔬菜	菇菇湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	273
		白米.糙米	青蔥.豬肉	黃瓜.甜不辣		金針菇.蔬菜									
5月6日	二	紅麴飯	古早味蔥油雞	金莖絲瓜	有機蔬菜	玉米清湯	水果	4.2	2.4	1.5	1	0	2.2	671	280
		有機白米.紅麴	雞肉.青蔥	金針菇.絲瓜		玉米粒.蔬菜									
5月7日	三	小米飯	鐵板燒肉	麻婆豆腐	季節時蔬	冬瓜雞湯	水果	4.3	2.4	1.5	1	0	2.3	682	290
		白米.小米	豬肉.蔬菜	豆腐.絞肉		冬瓜.雞									
5月8日	四	薏仁飯	◎茄汁燒魚丁	蒜香花椰	有機蔬菜	綠豆QQ圓	水果	4.2	2.4	1.6	1	0	2.2	673	282
		白米.薏仁	番茄.魚丁	花椰菜.蒜碎		綠豆.QQ圓									
5月9日	五	古早味高麗菜飯+五香雞排+日式佃煮+季節蔬菜+大滷湯					水果 乳品	4.4	2.2	1.5	1	1	2.2	790	286
		白米.高麗菜.雞排.貢丸.蔬菜.季節蔬菜.蔬菜.木耳													
5月12日	一	白米飯	◎大阪烘蛋	鮮蔬粉絲	有機蔬菜	三絲鮮蔬湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	0	2.2	666	272
	蔬食日	白米	雞蛋.蔬菜	時蔬.冬粉		木耳.筍絲.紅蘿蔔									
5月13日	二	◎芝麻飯	糖醋里肌	紅絲敏豆	有機蔬菜	◎芹香魚丸湯	水果 乳品	4.2	2.2	1.5	1	1	2.2	776	294
		有機白米.黑芝麻	豬肉.甜椒	紅蘿蔔.敏豆		芹菜.魚丸									
5月14日	三	麥片飯	春川炒雞	塔香海根	季節時蔬	鄉村羅宋湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.3	667	270
		白米.麥片	雞肉.洋蔥.馬鈴薯	九層塔.海帶根		番茄.馬鈴薯									
5月15日	四	紅藜飯	★日式炸豬排	野蔬咖哩醬	有機蔬菜	大棗雞湯	水果	4.3	2.4	1.6	1	0	2.4	689	284
		白米.紅藜	豬排	馬鈴薯.胡蘿蔔.咖哩		紅棗.雞肉									
5月16日	五	胚芽飯	栗子燜雞	京醬豆腸	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	2.4	1.6	1	0	2.2	673	280
		白米.胚芽米	栗子.雞肉	豆腸		冬瓜.薑絲									
5月19日	一	DIY日式味噌拉麵+照燒肉片+◎魚輪條+有機蔬菜+日式味噌湯					水果 乳品	4.4	2.3	1.6	1	1	2.2	800	290
		拉麵.蔬菜.豬肉.魚輪條.有機蔬菜.味噌.蔬菜													
5月20日	二	白米飯	★塔香鹹酥雞	麻油菇菇	有機蔬菜	黑糖芋圓湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.2	663	283
		有機白米	雞肉.九層塔	杏鮑菇.胡麻油		黑糖.芋圓									
5月21日	三	地瓜飯	瓜仔蒸肉	田園玉米	季節時蔬	鮮瓜湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	284
		白米.地瓜	醬瓜.豬肉	玉米.時蔬		胡瓜.蔬菜									
5月22日	四	糙米飯	泰式檸檬雞	鐵板豆芽	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.4	672	283
		白米.糙米	雞肉.檸檬汁.香菜	豆芽.蔬菜		前排丁.肉骨茶包									
5月23日	五	紫米飯	豉汁排骨	培根高麗	季節時蔬	蔬菜豆腐湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	0	2.3	667	281
		白米.紫米	豬肉.豆豉	培根.高麗菜		蔬菜.豆腐									
5月26日	一	燕麥飯	梅汁燒雞	◎蔬菜甜不辣	有機蔬菜	芋香西米露	水果	4.2	2.3	1.5	1	1	2.2	783	282
		白米.燕麥	雞肉.紫蘇梅.蔬菜	蔬菜.甜不辣		芋頭.西米露									
5月27日	二	白米飯	◎砂鍋魚丁	◎起士玉米炒蛋	有機蔬菜	四神湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	1	2.2	790	297
		有機白米	魚肉.蔬菜.沙茶醬	起士.玉米.雞蛋		薏仁.蓮子.淮山.芡實									
5月28日	三	紅藜飯	黃金泡菜豬	麵筋燒白菜	季節時蔬	三絲湯	水果	4.2	2.4	1.6	1	0	2.2	673	283
		白米.紅藜	豬肉.泡菜	白菜.麵筋		胡蘿蔔.蔬菜									
5月29日	四	義大利麵+◎芝香烤雞腿+拿波里肉醬+有機時蔬+南瓜蔬菜湯					水果 乳品	4.3	2.2	1.5	1	1	2.3	787	283
		義大利麵.雞腿.芝麻.番茄醬.豬絞肉.有機時蔬.南瓜.蔬菜													
5月30日	五	~~端午補假~~					水果								

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。

	全穀根莖類(份)	魚肉蛋豆類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
月平均	4.3	2.3	1.5	1.0	0.2	2.2	680.7	282.3

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

Ø研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農牧業的排放。

Ø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

1. 選購在地食材：由於環境適合作物生長，可減少種植或養殖所需之能源及用水。
2. 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。
3. 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。
4. 適量選購食材：依據食用量購買食材，吃多少買多少。
5. 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！