



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2025年6月份 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 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)	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)	
2	一	五穀飯 白米, 五穀米	蒜泥白肉 豬肉, 蒜, 蔬菜	綜合滷味 海帶結, 白蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	288	
3	二	◎芝麻飯 有機白米, 黑芝麻	檸香什錦雞 雞肉, 檸檬汁, 蔬菜	什錦鮮瓜 瓜類, 蔬菜	有機蔬菜	貢丸湯 貢丸	水果 乳品	4.1	2.2	1.4	1	1	2.2	766	272	
4	三	紫米飯 白米, 紫米	蜜汁豬肉 豬肉	玉筍時蔬 玉米筍, 時蔬	季節時蔬	芽菜三絲湯 豆芽菜, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	277	
5	四	白米飯 白米	★◎琥珀糖醋黃金魚 魚類, 蔬菜, 洋蔥	◎鮮蝦花韻佐松子 蝦仁, 青花菜, 松子	有機蔬菜	黑糖粉條湯 黑糖, 粉條	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	280	
6	五	◁DIY豚骨烏龍麵▷烏龍麵+照燒雞排+五彩芽菜+季節時蔬+日式豚骨湯 烏龍麵+雞排+豆芽菜, 時蔬+季節時蔬+豬肉, 蔬菜						水果	4.2	2.2	1.4	1	1	2.4	782	277
9	一	麥片飯 白米, 麥片	和風照燒豬 豬肉, 蔬菜	◎田園四喜 玉米粒, 毛豆仁, 蔬菜	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜	水果 乳品	4.2	2.2	1.4	1	1	2.2	773	288	
10	二	白米飯 有機白米	三杯雞丁 雞肉, 九層塔, 蔬菜	白菜滷 白菜, 蔬菜	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	281	
11	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	壽喜燒肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜	家常豆腐 板豆腐, 蔬菜	季節時蔬	玉米蘿蔔湯 玉米, 蘿蔔	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	281	
12	四	紫米飯 白米, 紫米	鹽水雞 雞肉, 米血糕, 蔬菜	醬燒時蔬 杏鮑菇, 蔬菜	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 昆布, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.1	659	280	
13	五	紅藜飯 白米, 紅藜	日式燉肉 豬肉, 蔬菜	◎日式蒸蛋 雞蛋, 蔬菜	季節時蔬	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.4	662	277	
16	一	青醬雞茸螺旋麵+蜜汁烤雞腿+◎青醬雞茸醬+有機蔬菜+鄉村羅宋湯 螺旋麵+雞腿+青醬, 雞肉+有機蔬菜+番茄, 時蔬						水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	288
17	二	麥片飯 有機白米, 麥片	泰式打拋豬 豬肉, 蔬菜	關東煮 蘿蔔, 蔬菜, 油豆腐	有機蔬菜	鮮蔬什錦湯 蔬菜	水果	4.1	2.3	1.4	1	1	2.3	778	281	
18	三	三穀飯 白米, 三穀米	鄉村茄汁雞 雞肉, 番茄, 蔬菜	彩蔬干絲 干絲, 蔬菜	季節時蔬	肉羹清湯 肉羹, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	281	
19	四	台灣味芋仔番吉飯 蔬食日 白米, 芋頭, 地瓜	◎茶香滷蛋 雞蛋, 滷包	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 蔬菜	有機蔬菜	◎味噌豆腐湯 傳統豆腐, 味噌	水果 乳品	4.2	2.3	1.5	1	1	2.1	779	280	
20	五	白米飯 白米	蔥爆骰子豬 豬肉, 青蔥	鮮菇甜條 菇類, 甜不辣	季節時蔬	蒜頭雞湯 蒜, 雞肉	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	277	
23	一	紫米飯 白米, 紫米	★美式炸雞 雞肉	腐皮鮮瓜 豆包, 瓜類	有機蔬菜	黃金南瓜湯 南瓜, 蔬菜	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	270	
24	二	小米飯 有機白米, 小米	沙茶豬柳 豬肉, 沙茶	◎出水芙蓉蛋飄香 雞蛋, 蔬菜, 菇類	有機蔬菜	仙草珍珠 仙草, 珍珠	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.4	662	296	
25	三	薏仁飯 白米, 薏仁	芋頭燒雞 雞肉, 芋頭	螞蟻上樹 豬肉, 冬粉	季節時蔬	藥燉排骨湯 豬肉, 蔬菜, 枸杞	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.1	659	279	
26	四	◎刈包+里肌肉排+培根高麗+有機蔬菜+招牌鹹粥 花生粉, 酸菜, 刈包+豬肉+培根+高麗菜+有機蔬菜+白米+玉米						水果	4.3	2.2	1.5	1	1	2.2	783	276
27	五	◎芝麻飯 白米, 芝麻	◎味噌烤魚 魚丁, 味噌	肉絲銀芽 豬肉, 豆芽菜	季節時蔬	海結湯 海帶結	水果 乳品	4.1	2.3	1.4	1	1	2.4	783	284	
30	一	白米飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉, 蒜, 五香粉	筍香三絲 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜	客家板條湯 板條, 香菇, 蔬菜	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	270	

午餐打菜建議量: (一~三年級) 主食約1平碗、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又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、青花菜……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	1.4	1.0	0.4	2.2	703.5	#####

### 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、維持人體健康不可缺少的營養物質! 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。

