



# 臺北市南港區玉成組菜單

## 2026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 謝玉湘營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜豆 (份)	豆魚肉蛋 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
1	五	放假~~~~													
4	一	白米飯 小米, 白米	蠔油豬柳 豬肉, 蔬菜	◎和風魷魚丸X2 魷魚丸	有機蔬菜	菇菇湯 菇類, 蔬菜	水果	4.2	2.1	1.4	1	0	2.3	650	270
5	二	胚芽飯 有機白米, 胚芽米	蔥油雞丁 雞肉, 青蔥	鮮菇花椰 青花菜, 菇類	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨, 蔬菜	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.4	660	282
6	三	紫米飯 白米, 紫米	◎奶香起司豬 豬肉, 起司, 全脂奶粉	香滷油腐 油豆腐, 蔬菜	季節時蔬	鮮瓜湯 瓜類, 蔬菜	水果	4.1	2.2	1.4	1	0.3	2.2	682	277
7	四	DIY咖哩乾拌麵+◎義式烘蛋+野蔬咖哩醬+有機蔬菜+昆布味噌湯													
	蔬食日	麵條+雞蛋, 蔬菜+馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蔬菜+有機蔬菜+昆布, 蔬菜													
8	五	燕麥飯 白米, 燕麥	鳳梨咕咾肉 肉片, 鳳梨	◎花生豆干 豆干, 花生	季節時蔬	貢丸湯 貢丸	水果	4.1	2.4	1.4	1	0	2.3	666	284
11	一	小米飯 小米, 白米	★轟炸雞腿 雞腿	◎卡非醬時蔬 馬鈴薯, 卡非醬, 全脂奶粉	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁, 地瓜圓, 芋圓	水果	4.3	2.1	1.4	1	0.3	2.4	698	280
12	二	麥片飯 有機白米, 麥片	梅干扣肉 豬肉, 梅干菜	木耳鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹, 蔬菜	水果 乳品	4.1	2.3	1.5	1	1	2.3	781	294
13	三	白米飯 白米	黃燜雞 雞肉, 蔬菜	醬炒蘿蔔糕 蘿蔔糕, 豆芽菜	季節時蔬	竹筍湯 竹筍	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	271
14	四	地瓜飯 白米, 地瓜	◎蒜蓉蒸魚 魚肉, 蒜頭	◎鮮菇炒蛋 雞蛋, 菇類	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 前排丁, 蔬菜	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	279
15	五	燕麥飯 白米, 燕麥	韓式燒肉 豬肉, 蔬菜	年糕炒時蔬 年糕, 蔬菜	季節時蔬	大醬湯 豆腐, 蔬菜	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.3	665	280
18	一	小米飯 小米, 白米	海苔照燒雞 雞肉, 蔬菜	◎芹香甜不辣 甜不辣, 芹菜	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽, 蔬菜	水果 乳品	4.1	2.2	1.4	1	1	2.3	771	291
19	二	招牌雞肉飯+里肌肉排+木須高麗+有機蔬菜+綠豆薏仁湯													
		有機白米, 雞肉+豬排+高麗菜, 木耳+有機蔬菜+綠豆, 薏仁													
20	三	白米飯 白米	海南雞丁 雞肉, 蔬菜	家常豆腐 豆腐, 蔬菜	季節時蔬	時蔬養生湯 蔬菜, 紅棗	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.2	654	281
21	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	麵輪滷肉 豬肉, 麵輪	鮮瓜貢丸 貢丸, 鮮瓜	有機蔬菜	蒜頭雞湯 雞肉, 蒜頭	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	274
22	五	燕麥飯 白米, 燕麥	鄉村茄汁雞 雞肉, 蕃茄	義式烤時蔬 南瓜, 花椰菜, 甜椒	季節時蔬	◎西式濃湯 洋蔥, 全脂奶粉	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.2	692	282
25	一	DIY青醬野菇麵+★炸豬排+青醬野菇醬+有機蔬菜+南瓜蔬菜湯													
		義大利麵+豬排+九層塔, 菇類+有機蔬菜+南瓜, 蔬菜													
26	二	薏仁飯 有機白米, 薏仁	塔香雞丁 雞肉, 九層塔, 蔬菜	◎吻仔魚炒蛋 雞蛋, 吻仔魚	有機蔬菜	洋蔥草菇湯 洋蔥, 草菇	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.3	660	281
27	三	糙米飯 白米, 糙米	香菇肉燥 豬肉, 香菇	香炒豆芽 綠豆芽, 蔬菜	季節時蔬	大滷湯 竹筍, 蔬菜	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.3	665	280
28	四	地瓜飯 白米, 地瓜	◎糖醋魚丁 魚肉, 蔬菜	粟米三色 玉米粒, 豬絞肉	有機蔬菜	◎芝麻奶露 芝麻, 全脂奶粉	水果	4.2	2.2	1.4	1	0.3	2.4	698	284
29	五	白米飯 白米	鹹水雞 雞肉, 蔬菜	海帶干絲 海帶絲, 干絲	季節時蔬	鮮蔬蘿蔔湯 蘿蔔, 蔬菜	水果 乳品	4.1	2.2	1.5	1	1	2.2	769	302

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1瓶或1支、青菜類1瓶、副菜類1瓶、湯類1碗  
(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓶或1支、青菜類1瓶、副菜類1瓶、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證書一份。

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！

魚肉類及海鮮製品請小心魚刺及細骨，請細嚼慢嚥。

### <護齒小常識>

牙齒最主要的功能是咀嚼磨碎食物，幫助腸胃道更進一步進行消化。有健康的牙齒，不蛀牙，對健康也是有很大的幫助呢!!

1. 維生素C：維生素C可以提高身體抵抗力，還能預防牙齦出血。富含維生素C的食物有芭樂、柑橘類、奇異果、檸檬等。

2. 鈣質：鈣是組成牙齒的主要成分，奶類和豆類製品含有豐富的鈣質，尤其是乳品類的鈣質最容易被人體吸收。

3. 新鮮蔬菜類：蔬菜中豐富的水分能稀釋口腔中的糖份，減少蛀牙機率；膳食纖維可以掃去牙齒上的污垢及食物殘渣。

4. 多喝水：水能讓我們牙齒保持濕潤。在吃完東西之後喝一些水，可以順便帶走殘留口中的食物殘渣，不讓口腔細菌得到養分，減少細菌滋生造成蛀牙。

