



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2026年4月份 東新 國小

※肉品原產地(國): 臺灣

第一餐食股份有限公司 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)	五穀內 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
1	三	薏仁飯 薏仁, 白米	香滷Q豬腳 豬腳, 蔬菜	白菜滷 大白菜, 豆包, 蔬菜	季節時蔬	貢丸湯 貢丸	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.23	657.4	276
2	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	◎親子雞肉井 雞肉, 雞蛋, 蔬菜	什錦花椰 花椰菜, 青花菜	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米, 蔬菜	水果 乳品	4.2	2.2	1.6	1	1	2.2	778	299
3	五	放假~~~~													
6	一	放假~~~~													
7	二	白米飯 有機白米	沙茶風味豬 豬肉, 沙茶醬, 蔬菜	塔香時蔬 杏鮑菇, 豬血糕, 九層塔	有機蔬菜	黃金南瓜湯 南瓜, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	270
8	三	燕麥飯 白米, 燕麥	大醬雞丁 雞肉, 蔬菜	海帶豆干 豆干, 海帶結	季節時蔬	菇菇湯 菇類, 蔬菜	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	660.5	274
9	四	DIY法式義大利麵+★酥炸豬排+◎法式鮮蝦醬+有機蔬菜+番茄時蔬湯 螺旋麵+豬排+蝦仁, 蔬菜, 全脂奶粉, 卡非醬+有機蔬菜+番茄, 蔬菜													
10	五	麥片飯 白米, 麥片	◎蔥香煮魚 魚肉, 蔥	螞蟻上樹 冬粉, 豬肉, 高麗菜	季節時蔬	豚骨味噌湯 前排丁, 蔬菜, 味噌	水果 乳品	4.2	2.3	1.4	1	1	2.2	780.5	296
13	一	小米飯 小米, 白米	壽喜燒嫩雞 雞肉, 蔬菜	◎蝦醬高麗菜 高麗菜, 蝦醬	有機蔬菜	冬瓜QQ圓 冬瓜糖磚, QQ	水果	4.2	2.1	1.4	1	0	2.2	645.5	270
14	二	胚芽飯 有機白米, 胚芽米	糖醋里肌 豬肉, 甜椒, 蔬菜	◎起司玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 起司	有機蔬菜	肉羹清湯 肉羹	水果 乳品	4.1	2.3	1.5	1	1.3	2.3	816.5	300
15	三	麥片飯 白米, 麥片	◎宮保雞丁 雞肉, 花生	芹香干絲 豆干絲, 芹菜	季節時蔬	◎台式酸辣湯 雞蛋, 蔬菜	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	287
16	四	台南肉燥飯 白米	◎蜜汁黑輪 黑輪	台南肉燥 豬肉, 洋葱, 紅蘿蔔	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.3	650.5	279
17	五	糙米飯 白米, 糙米	塔香雞丁 雞肉, 九層塔	◎金沙豆腐 豆腐, 鹹蛋黃粉	季節時蔬	時蔬養生湯 蔬菜, 紅棗	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	655.5	286
20	一	小米飯 小米, 白米	粉蒸排骨 豬肉, 地瓜, 芋頭	什錦鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨, 蔬菜	水果 乳品	4.1	2.2	1.6	1	1	2.2	771	297
21	二	DIY起司咖哩飯+香烤雞腿+◎起司咖哩+有機蔬菜+味噌湯 有機白米+雞腿+馬鈴薯, 起司+有機蔬菜+豆腐, 蔬菜													
22	三	紅藜飯 白米, 紅藜	◎春川炒魚 魚丁, 年糕, 蔬菜	香滷油腐 油豆腐, 蔬菜	季節時蔬	麵疙瘩湯 麵疙瘩, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	280
23	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	海苔照燒雞 雞肉, 蔬菜, 海苔	田園玉米 玉米, 蔬菜	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.3	2.1	1.4	1	0	2.2	652.5	270
24	五	麥片飯 白米, 麥片	◎滷蛋小拼盤 滷蛋, 豆干, 海帶	三絲羹 竹筍, 蔬菜	季節時蔬	◎芹香魚丸湯 魚丸, 芹菜	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	282
27	一	DIY柚香雞白湯麵+香滷豬排+◎關東煮+有機蔬菜+柚香雞白湯 拉麵+豬排+黑輪, 蔬菜+有機蔬菜+豆腐, 高麗菜, 玉米粒, 雞骨													
28	二	胚芽飯 有機白米, 胚芽米	★南蠻雞 雞肉	芽菜時蔬 豆芽菜, 蔬菜	有機蔬菜	麥香珍珠 珍珠, 麥茶粒	水果	4.2	2.4	1.4	1	0	2.2	668	277
29	三	白米飯 白米	◎越式烤肉 豬肉, 花生, 香菜	京醬豆腸 豆腸, 蔬菜	季節時蔬	四神湯 排骨, 蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	276
30	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	筍香菇菇雞 雞肉, 菇類, 竹筍	◎洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋	有機蔬菜	◎玉米濃湯 玉米, 全脂奶粉	水果 乳品	4.2	2.1	1.4	1	1.3	2.2	801.5	304

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。

隨著科技的發展, 隨處可見人手一台智慧型手機或平板, 但是長時間使用這些科技產品, 使得眼睛疾病有越來越年輕化的趨勢

為了保護我們珍貴的靈魂之窗, 在飲食上我們可以多攝取有助眼睛健康的營養素:

1. DHA: 眼睛視網膜的重要成份, 可從鮭魚、鯖魚等各種魚類當中攝取而得。
2. 維生素A: 維持眼睛正常的視覺, 來源是動物的肝臟、奶類、蛋類, 植物性來源則有紅蘿蔔、萵菜等。
3. 維生素B群: 參與視覺神經細胞的代謝。糙米、胚芽米、全麥麵包等全穀類食物, 以及肝臟、牛奶、豆類、綠色蔬菜等, 都富含維生素B群。
4. 維生素C、E: 延緩及預防老化所引起的視力衰退。維生素C富含於芭樂、柑橘等水果當中; 維生素E則可從堅果類、小麥胚芽等食物中攝取而得。

