



臺北市南港區玉成群組菜單

2025 年 12 月份

舊莊

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	全蛋類 重量 (g)	蛋黃類 重量 (g)	肉類 重量 (g)	魚類 重量 (g)	豆類 重量 (g)	蔬菜類 重量 (g)	水果類 重量 (g)	點心 重量 (g)	點心 數量 (個)	點心 重量 (g)	點心 數量 (個)
12月1日	一	芋香飯	蔥油雞	◎綜合滷味	有機蔬菜	鄉村羅宋湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.1	644	277			
		芋頭, 白米	雞肉, 青蔥, 蔬菜	黑輪, 海帶結, 蔬菜		番茄, 蔬菜												
2	二	白米飯	◎砂鍋魚丁	培香花椰	有機蔬菜	菇菇湯	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.2	659	280			
		有機白米	魚肉, 大白菜, 凍豆腐, 沙茶醬	青花菜, 白花菜, 培根		菇類, 蔬菜												
3	三	薏仁飯	三杯雞	腐皮鮮瓜	季節時蔬	◎芋香西米露	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.1	687	286			
		薏仁, 白米	雞肉, 杏鮑菇, 九層塔	豆包, 瓜類		西谷米, 芋頭, 全脂奶粉												
4	四	DIY日式味噌拉麵+★日式炸豬排+肉絲銀芽+有機蔬菜+◎日式味噌湯					水果	4.2	2.1	1.6	1	1	2.4	780	290			
		拉麵+豬排+豆芽菜, 肉絲, 蔬菜+有機蔬菜+海帶芽, 蔬菜, 柴魚片					水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	285			
5	五	糙米飯	梅汁燒豬	◎藜麥毛豆干丁	季節時蔬	貢丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	285			
		白米, 糙米	豬肉, 紫蘇梅, 蔬菜	紅藜, 毛豆, 豆干		貢丸												
8	一	小米飯	春川炒雞	關東煮	有機蔬菜	玉米清湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	276			
		小米, 白米	雞肉, 蔬菜, 洋葱	黑輪, 蔬菜		玉米, 蔬菜												
9	二	白米飯	蔥爆豬柳	蔬菜粉絲	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.2	2.1	1.7	1	0	2.3	658	276			
		有機白米	豬肉, 青蔥, 蔬菜	冬粉, 蔬菜, 豬絞肉		白菜, 蔬菜												
10	三	燕麥飯	泰式檸檬雞	◎腰果金沙豆腐	季節時蔬	榨菜黃芽湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	274			
		燕麥, 白米	雞肉, 檸檬汁, 香菜	豆腐, 蛋黃風味粉, 腰果		榨菜, 黃豆芽												
11	四	三穀飯	芋香豉汁排骨	彩繪鮑菇	有機蔬菜	大棗蔬菜湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	286			
		三穀米, 白米	豬肉, 芋頭, 蔬菜	杏鮑菇, 玉米筍, 蔬菜		紅棗, 蔬菜												
12	五	香鬆飯	◎古早味蒸蛋	咖哩洋芋	季節時蔬	鮮瓜金針湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	1	2.3	778	296			
	蔬食日	白米, 香鬆	雞蛋, 菇類, 蔬菜	咖哩, 馬鈴薯, 蔬菜		瓜類, 金針菇	水果	4.1	2.2	1.4	1	1	2.3	778	296			
15	一	白米飯	◎豆酥魚丁	雞茸玉米	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.2	648	289			
		白米	魚肉, 豆酥, 蔬菜	雞肉, 玉米		豆腐, 蔬菜												
16	二	古早味菜包+香滷雞腿+◎滷白菜+有機蔬菜+招牌鹹粥					水果	4.1	2.2	1.4	1	1	2.3	771	291			
		菜包+雞腿, 滷包+大白菜, 蔬菜, 沙茶醬+有機蔬菜+肉末, 玉米, 蔬菜					水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	283			
17	三	玉米飯	◎起司奶香豬	海帶干絲	季節時蔬	冬瓜養生湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	283			
		玉米, 白米	起司, 全脂奶粉, 豬肉	海帶絲, 干絲		冬瓜, 蔬菜												
18	四	燕麥飯	◎親子雞肉井	鐵板豆芽	有機蔬菜	蓮子銀耳湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	270			
		燕麥, 白米	雞肉, 雞蛋, 蔬菜	豆芽菜, 蔬菜		白木耳, 蓮子												
19	五	地瓜飯	糖醋里肌	京醬豆腸	季節時蔬	竹筍湯	水果	4.1	2.1	1.5	1	0	2.2	641	273			
		地瓜, 白米	豬肉, 甜椒, 蔬菜	豆腐, 蔬菜		竹筍												
22	一	小米飯	茶香嫩雞	田園什錦	有機蔬菜	沙茶肉羹湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	1	2.3	780	298			
		小米, 白米	雞肉, 滷包, 蔬菜	玉米, 蔬菜		沙茶醬, 肉羹												
23	二	三穀飯	香滷肉燥	◎吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.4	658	286			
		三穀米, 有機白米	豬絞肉, 蔬菜	吻仔魚, 雞蛋		番茄, 蔬菜												
24	三	紫米飯	◎宮保雞丁	塔香海根	季節時蔬	藥燉排骨湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.3	653	276			
		紫米, 白米	雞肉, 杏鮑菇, 油花生	海帶根, 九層塔		前排丁, 蔬菜												
25	四	~行憲紀念日~																
26	五	DIY韓式拌飯+★洋釀炸雞柳+拌飯時蔬+季節時蔬+黑糖粉圓湯					水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.4	665	268			
		白米, 海苔+雞肉, 年糕+黃豆芽, 蔬菜+季節時蔬+黑糖, 粉圓																
29	一	糙米飯	客家鹹豬肉	滷白菜	有機蔬菜	粿仔條湯	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.3	663	265			
		糙米, 白米	豬肉, 蔬菜	白菜, 菇類		粿仔條, 蔬菜												
30	二	白米飯	椰香咖哩雞	大阪燒魷魚丸*2	有機蔬菜	四神湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	276			
		有機白米	雞肉, 咖哩, 蔬菜	魷魚丸		薏仁, 蓮子, 淮山, 芡實												
31	三	地瓜飯	壽喜燒肉片	◎番茄炒蛋	季節時蔬	黃金南瓜湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.3	660	280			
		地瓜, 白米	豬肉, 蔬菜	番茄, 雞蛋		南瓜, 蔬菜												

午餐打樣建議量：(一~三年級)主食約1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、青江菜……等水果：西瓜、葡萄、香吉士……等。

★：表示含油炸。

◎：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。

愛護地球的低碳飲食

①研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農業的排放。

②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！

