



臺北市南港區玉成群組菜單

2025 年 12 月份

國小

※肉品原產地(國)：臺灣

第一餐金股份有限公司 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	水果類 (克)	蔬菜類 (克)	豆類 (克)	蛋類 (克)	肉類 (克)	魚類 (克)	奶類 (克)	油 (克)
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、海帶絲、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	287
		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	1	2.1	771	276
		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													
		拉麵+豬排+豆芽菜、肉絲、蔬菜+有機蔬菜+海帶芽、蔬菜、紫魚片													
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、洋蔥	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	1.6	1	0	2.3	655	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	2.4	665	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	2.3	661	286
		三穀米、白米	豬肉、芋頭、蔬菜	杏鮑菇、玉米筍、蔬菜		紅龍、蔬菜									
12	五	咖哩拌麵	◎古早味蒸蛋	咖哩洋芋	季節時蔬	鮮瓜金針湯	水果	4.1	2.1	1.5	1	1	2.3	766	286
	蔬食日	烏龍麵	雞蛋、菇類、蔬菜	咖哩、馬鈴薯、蔬菜		瓜類、金針菇	水果								
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	1.6	1	0	2.2	651	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													
		菜包+雞腿、滷包+大白菜、蔬菜、沙茶醬+有機蔬菜+肉末、玉米、蔬菜													
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	1	2.3	778	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	2.1	1.5	1	0	2.2	648	280
		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	1.6	1	0	2.2	644	270
		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	4.1	2.1	1.6	1	1	2.3	768	268
		小米、白米	雞肉、滷包、蔬菜	玉米、蔬菜		沙茶醬、肉羹	水果								
23	二	三穀飯	香滷肉燥	◎叻仔魚炒蛋	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	287
		三穀米、有機白米	豬絞肉、蔬菜	叻仔魚、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													
		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、蒜苗	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	4.1	2.2	1.4	1	0	2.4	655	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	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	280
		地瓜、白米	豬肉、蔬菜	番茄、雞蛋		南瓜、蔬菜									

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。

季節時蔬：白菜、油菜、青菜、……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。

愛護地球的低碳飲食

◎研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農業的排放。

◎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

- 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。
- 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。
- 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。
- 適量選購食材：依據食用量購買食材，吃多少買多少。
- 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！

