



臺北市南港區玉成群組菜單

2026年2月份 舊莊國小

※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 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(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
23	一	糙米飯	筍香扣肉	彩燴鮮瓜	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	269
		白米,糙米	豬肉,竹筍	瓜類,蔬菜		大白菜,豆皮,蔬菜									
24	二	小米飯	糖醋雞丁	◎蝦仁炒蛋	有機蔬菜	貢丸湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	0	2.3	673	274
		有機白米,小米	雞肉,蔬菜	蝦仁,雞蛋		貢丸,蔬菜									
25	三	白米飯	打拋豬肉	綜合滷味	季節時蔬	◎玉米濃湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0.3	2.4	708	284
		白米	豬肉,蔬菜	油豆腐,蔬菜		玉米,紅蘿蔔,奶粉									
26	四	燕麥飯	蘋果咖哩豬	彩蔬花椰	有機蔬菜	洋蔥菇菇湯	水果乳品	4.1	2.2	1.6	1	1	2.2	771	296
		白米,燕麥	豬肉,馬鈴薯,蘋果	青花菜,白花菜		洋蔥,菇類									
27	五	放假~~~~													

午餐打餐建議量:(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、毛豆、芋頭、含麩質之穀物及其製品等),請過敏者特別留意!

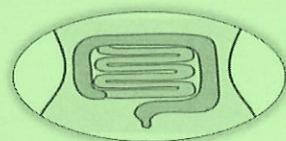
全穀類豆類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
4.2	2.3	1.5	1.0	0.3	2.2	217.6	277.6

*人體中的清道夫

膳食纖維(Dietary Fiber),常被稱為是人體中的清道夫,雖不提供能量,但在正常生理代謝上卻是不可或缺的重要營養素。膳食纖維又可細分為水溶性纖維與非水溶性兩大類,植物膠和果膠等屬於水溶性纖維,而非水溶性纖維則如纖維素、半纖維素和木質素等。

- ★膳食纖維的好處:
- 1.促進排便,預防便秘。
 - 2.增加飽足感,協助控制體重。
 - 3.輔助排出體內毒素。
 - 4.穩定血糖,並能降低血中膽固醇的濃度,具有預防心血管疾病的作用。

- ★膳食纖維的來源:
- 1.蔬菜類:如豆芽菜、番薯葉、空心菜等。
 - 2.水果類:如柳丁、梨子、百香果等。
 - 3.全穀類根莖類:例如糙米、胚芽米、小麥等。
 - 4.豆魚肉蛋類:如黃豆、黑豆、毛豆等。
 - 5.堅果種子類:如開心果、杏仁果、花生等。





臺北市南港區玉成組素菜單

2026年2月份 國小

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	副菜3	湯	附餐	全穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油鹽類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
23	一	糙米飯	筍香麵輪	彩燴鮮瓜	香烤地瓜	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	269
		白米、糙米	麵輪、竹筍	瓜類、蔬菜	地瓜		大白菜、豆皮、蔬菜									
24	二	小米飯	糖醋豆包	香炒菇菇	什錦玉米	有機蔬菜	素丸湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	0	2.3	673	274
		有機白米、小米	豆包	菇類、蔬菜	玉米、蔬菜		素丸、蔬菜									
25	三	白米飯	香甜南瓜	綜合滷味	素火腿炒時蔬	季節時蔬	鮮蔬玉米湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0.3	2.4	708	284
		白米	南瓜	油豆腐、蔬菜	素火腿、蔬菜		玉米、蔬菜									
26	四	燕麥飯	蘋果咖哩	彩蔬花椰	香滷豆干	有機蔬菜	菇菇湯	水果 乳品	4.1	2.2	1.6	1	1	2.2	771	296
		白米、燕麥	馬鈴薯、蘋果	青花菜、白花菜	豆干		菇類、蔬菜									
27	五	放假~~~~~														

(四~六)級)主食均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、奇士……等。

*：表示為油炸。

◎：表示含過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛切和羊切、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！

全穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油鹽類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
4.2	2.3	1.5	1.0	0.3	2.3	700.6	280.8

~維持「健康體位」的飲食小秘訣~

健康體位指的是我們的體重介於正常的範圍內，若是體重過重，容易罹患心血管、呼吸道的疾病，骨骼也較易產生病變；若是過瘦時，則容易有貧血、易掉毛髮的現象，未來罹患骨質疏鬆症的機率也高出許多，因此，讓我們的體重維持在健康的範圍內是非常重要的，為了維持健康體位，以下提供幾個飲食小秘訣，讓大能藉由飲食幫助健康體重的達成！

1. 每天 5 份(以上)的蔬菜和水果，幫助維持正常生理代謝。
2. 減少吃零食的次數，零食多為高脂、高糖、高热量的食物，吃多恐造成肥胖的產生。
3. 避免喝含糖飲料，含糖飲料多為空有熱量沒有營養的飲料，喝多了不僅熱量攝取過多，更會造成注意力不集的負面影響。
4. 學習認識食物的種類及份量，三餐皆要均衡飲食，不僅能攝取到生長所需的營養素，更能維持健康體態。

