



臺北市南港區玉成群組菜單

2026年3月份 舊莊 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	全糖 量(份)	五成內 量(份)	五成外 量(份)	糖類 量(份)	油類 量(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)	
2	一	地瓜飯	蔥油雞	鐵板豆芽	有機蔬菜	◎奶香西米露	水果	4.2	2.2	1.4	1	0.3	2.3	693.5	283
		白米, 地瓜	雞肉, 青蔥	豆芽菜, 蔬菜		全脂奶粉, 西谷米, 芋頭									
3	二	白米飯	馬鈴薯燉肉	木耳燒鮮瓜	有機蔬菜	鮮筍湯	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.2	658.5	277
		有機白米	豬肉, 馬鈴薯	木耳, 鮮瓜		竹筍, 蔬菜									
4	三	薏仁飯	◎芋頭燒雞	蜜汁滷豆干	季節時蔬	四神湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	660.5	276
		薏仁, 白米	雞肉, 芋頭	豆干, 蔬菜		薏仁, 蓮子, 淮山, 芡實									
5	四	DIY鍋燒烏龍湯麵+味噌燒肉片+◎田園玉米+有機蔬菜+昆布蔬菜湯					水果 乳品	4.3	2.2	1.5	1	1	2.3	787	290
		烏龍麵+豬肉, 味噌+玉米, 毛豆, 蔬菜+有機蔬菜+昆布, 蔬菜													
6	五	糙米飯	粉蒸肉	◎白菜燴烏蛋	季節時蔬	南瓜鮮蔬湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	275
		白米, 糙米	豬肉, 蔬菜	大白菜, 烏蛋		南瓜, 蔬菜									
9	一	小米飯	★卡啦雞排	◎卡非醬香洋芋	有機蔬菜	番茄洋葱排骨湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.4	664.5	280
		白米, 小米	雞排	馬鈴薯, 卡非醬, 全脂奶粉		排骨, 番茄, 洋葱									
10	二	蕎麥飯	脆瓜肉燥	◎紅絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜雙Q	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	657.5	276
		有機白米, 蕎麥	豬絞肉, 脆瓜	雞蛋, 紅蘿蔔		芋圓, 地瓜圓, 冬瓜糖									
11	三	燕麥飯	三杯雞	◎台味拼盤	季節時蔬	榨菜三絲湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	274
		白米, 燕麥	雞肉, 蔬菜	花生, 油豆腐, 米血, 香菜		榨菜, 蔬菜									
12	四	◎香鬆飯	椰香咖哩豬	BBQ時蔬	有機蔬菜	沙茶肉羹湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	276
		白米, 香鬆	豬肉, 蔬菜	杏鮑菇, 蔬菜		肉羹, 沙茶醬									
13	五	麥片飯	◎台式酸甜魚	螞蟻上樹	季節時蔬	◎玉米蛋花湯	水果 乳品	4.2	2.2	1.4	1	1	2.3	777.5	296
		白米, 麥片	魚肉, 蔬菜	冬粉, 蔬菜, 豬絞肉		玉米, 雞蛋									
16	一	日式什錦炒麵+鐵板豬柳+◎大阪燒烘蛋+有機蔬菜+日式海芽湯					水果	4.2	2.1	1.4	1	0	2.3	650	280
		油麵, 蔬菜+豬肉, 蔬菜+雞蛋, 蔬菜+有機蔬菜+海帶芽													
17	二	麻香海苔拌飯	★◎韓式甜辣雞	◎起司年糕	有機蔬菜	養生雞湯	水果 乳品	4.1	2.3	1.5	1	1	2.4	785	291
		有機白米, 海苔, 麻油	雞肉, 蜂蜜, 白芝麻	起司, 年糕, 蔬菜		雞肉, 蔬菜									
18	三	◎西班牙海鮮飯	西班牙茄汁燉肉	◎奶香培根鹹派	季節時蔬	草菇鮮蔬湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.4	669.5	3
		白米, 蝦仁, 蛤蜊, 魷魚	豬肉, 番茄	培根, 蔬菜, 起司, 奶粉		鮮菇, 蔬菜									
19	四	DIY波隆那肉醬麵	◎芝香烤雞腿	波隆那肉醬	有機蔬菜	◎牛肝菌濃湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.2	648	279
		螺旋麵	雞腿, 芝麻	絞肉, 番茄, 蔬菜		全脂奶粉, 玉米粒, 牛肝菌湯粉									
20	五	DIY豬扒包+豬排+◎XO醬炒蘿蔔糕+季節時蔬+◎港式滑蛋粥					水果	4.3	2.1	1.4	1	0	2.3	657	272
		麵包+豬排+蘿蔔糕, XO醬+季節時蔬+白米, 雞蛋, 蔬菜													
23	一	小米飯	◎花生醬燒豬	培香高麗	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯	水果 乳品	4.1	2.1	1.6	1	1	2.3	768	290
		小米, 白米	豬肉, 花生醬	培根, 高麗菜		排骨, 蔬菜									
24	二	胚芽飯	◎蒜香奶油燉雞	什錦鮮瓜	有機蔬菜	◎魚丸湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	655.5	277
		有機白米, 胚芽米	雞肉, 蒜頭, 全脂奶粉	鮮瓜, 蔬菜		魚丸									
25	三	白米飯	◎蔥香樹子蒸魚	糖醋豆包	季節時蔬	◎台式酸辣湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	276
		白米	魚肉, 蔥, 樹子	豆包, 蔬菜		雞蛋, 竹筍									
26	四	蕎麥飯	日式和風雞	黃金咖哩	有機蔬菜	海結蔬菜湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.3	652.5	284
		白米, 蕎麥	雞肉, 蔬菜	馬鈴薯, 咖哩		海帶結, 蔬菜									
27	五	素香油飯+◎玉米炒蛋+田樂燒豆腐+季節時蔬+◎芋香仙草					水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	660.5	272
		糯米, 香菇+玉米, 雞蛋, 蔬菜+油豆腐+季節時蔬+芋圓, 仙草汁													
30	一	糙米飯	日式燒肉	◎芹香甜不辣	有機蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	279
		糙米, 白米	豬肉, 蔬菜	甜不辣, 芹菜		豆腐, 味噌									
31	二	白米飯	塔香雞丁	◎魚香炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	648.5	271
		有機白米	雞肉, 九層塔	雞蛋, 豬絞肉, 蔬菜		竹筍, 蔬菜									

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、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

愛護地球的低碳飲食

研究顯示, 環境中約有 18% 的溫室氣體是來自畜牧業的排放。

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、少人工加工之食材: 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、天然加工製成之食物。
- 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、棍、皮、骨之廢棄。

保護地球就讓我們從低碳生活開始!



全糖 量(份)	五成內 量(份)	五成外 量(份)	糖類 量(份)	油類 量(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
4.2	2.2	1.5	1.0	0.2	2.3	685



臺北市南港區玉成組素菜單

2026年 3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	水果	全糖乳品(份)	蛋類(份)	豆類(份)	水類(份)	油類(份)	糖類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
2	一	地瓜飯	香滷時蔬	香炒豆芽	烤豆包	有機蔬菜	芋香西米露	水果	4.2	2.2	1.4	1	0.3	2.3	694	283
		白米, 地瓜	蔬菜, 蘿蔔	豆芽菜, 蔬菜	豆包		西谷米, 芋頭									
3	二	白米飯	馬鈴薯燉時蔬	木耳燒鮮瓜	素魚排	有機蔬菜	鮮筍湯	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.2	659	277
		有機白米	馬鈴薯, 蔬菜	木耳, 鮮瓜	魚排		竹筍, 蔬菜									
4	三	薏仁飯	◎芋頭燒時蔬	蜜汁滷豆干	清炒高麗	季節時蔬	四神湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	661	276
		薏仁, 白米	芋頭, 蔬菜	豆干, 蔬菜	高麗菜, 蔬菜		薏仁, 蓮子, 淮山, 芡實									
5	四	DIY鍋燒烏龍湯麵+味噌燒油腐+◎田園玉米+香炒香菇+有機蔬菜+昆布蔬菜湯						水果乳品	4.3	2.2	1.5	1	1	2.3	787	290
		烏龍麵+油豆腐, 味噌+玉米, 毛豆+麵類+有機蔬菜+昆布, 蔬菜														
6	五	糙米飯	粉蒸素肉	滷白菜	塔香茄子	季節時蔬	南瓜鮮蔬湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	275
		白米, 糙米	素肉, 蔬菜	大白菜, 蔬菜	茄子, 九層塔		南瓜, 蔬菜									
9	一	小米飯	★酥炸豆腸	香烤馬鈴薯	玉筍時蔬	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.4	685	280
		白米, 小米	豆腸	馬鈴薯, 蔬菜	玉米筍, 蔬菜		番茄, 蔬菜									
10	二	蕎麥飯	脆瓜素肉燥	紅絲花椰	香烤南瓜	有機蔬菜	冬瓜雙Q	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	276
		有機白米, 蕎麥	素肉, 脆瓜	花椰菜, 紅蘿蔔絲	南瓜		芋圓, 地瓜圓, 冬瓜糖磚									
11	三	燕麥飯	三杯素雞	◎台味拼盤	金茸時蔬	季節時蔬	榨菜三絲湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	274
		白米, 燕麥	素雞, 蔬菜	花生, 油豆腐, 香菜	金針菇, 蔬菜		榨菜, 蔬菜									
12	四	◎香鬆飯	椰香咖哩	BBQ時蔬	什錦鮮瓜	有機蔬菜	素沙茶肉羹湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	276
		白米, 香鬆	馬鈴薯, 蔬菜	杏鮑菇, 蔬菜	鮮瓜		素肉羹, 素沙茶醬									
13	五	麥片飯	酸甜麵腸	蔬菜冬粉	香炒豆薯	季節時蔬	玉米湯	水果乳品	4.2	2.2	1.4	1	1	2.3	778	295
		白米, 麥片	麵腸, 蔬菜	冬粉, 蔬菜	豆薯, 蔬菜		玉米									
16	一	日式什錦炒麵+日式燒油腐+毛豆時蔬+關東煮+有機蔬菜+日式海芽湯						水果	4.2	2.1	1.4	1	0	2.3	650	280
		油麵, 蔬菜+油豆腐+毛豆, 蔬菜+蘿蔔, 蔬菜+有機蔬菜+海芽芽														
17	二	麻香海苔拌飯	★◎韓式炸豆包	炒年糕	韓式小菜	有機蔬菜	養生蔬菜湯	水果乳品	4.1	2.3	1.5	1	1	2.4	785	291
		有機白米, 海苔, 麻油	豆包, 蜂蜜, 白芝麻	年糕, 蔬菜	黃豆芽, 蔬菜		蘿蔔, 蔬菜									
18	三	野菇燉飯	西班牙茄汁燉豆腐	三色玉米	雙色花椰	季節時蔬	草菇鮮蔬湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.4	670	3
		白米, 菇類	豆腐, 番茄	玉米粒, 蔬菜	青花菜, 花椰菜		鮮菇, 蔬菜									
19	四	DIY波隆那肉醬麵	◎芝香烤素雞腿	波隆那鮮蔬醬	香烤時蔬	有機蔬菜	法式蔬菜湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.2	648	279
		螺旋麵	素雞腿, 芝麻	番茄, 蔬菜	馬鈴薯, 蔬菜		大白菜, 蔬菜									
20	五	DIY豬扒包+滷豆干+醬炒蘿蔔糕+塔香香菇+季節時蔬+港式鹹粥						水果	4.3	2.1	1.4	1	0	2.3	657	272
		麵包+豆干+蘿蔔糕+麵類, 蔬菜+季節時蔬+白米, 蔬菜														
23	一	小米飯	◎花生醬燒油腐*1	素火腿炒時蔬	養生蒸南瓜	有機蔬菜	鮮蔬素排骨湯	水果乳品	4.1	2.1	1.6	1	1	2.3	768	290
		小米, 白米	油豆腐, 花生醬	素火腿, 蔬菜	南瓜		素排骨, 蔬菜									
24	二	胚芽飯	香滷蘭花干	什錦鮮瓜	豆干銀芽	有機蔬菜	素丸湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	277
		有機白米, 胚芽米	蘭花干	鮮瓜, 蔬菜	黃豆芽, 豆干		素丸									
25	三	白米飯	栗子芋頭	糖醋豆包	樹子鮮瓜	季節時蔬	台式酸辣湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	276
		白米	芋頭, 栗子	豆包, 蔬菜	樹子, 鮮瓜		竹筍, 蔬菜									
26	四	蕎麥飯	日式和風百頁	黃金咖哩	鮮菇豆段	有機蔬菜	海結蔬菜湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.3	653	284
		白米, 蕎麥	百頁豆腐, 蔬菜	馬鈴薯, 咖哩	豆類類, 菇類		海帶結, 蔬菜									
27	五	素香油飯+玉米時蔬+田樂燒豆腐+筍香時蔬+季節時蔬+◎芋香仙草						水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	661	272
		糯米, 香菇+玉米, 蔬菜+油豆腐+竹筍, 蔬菜+季節時蔬+芋圓, 仙草汁														
30	一	糙米飯	日式燒豆腐	香烤地瓜	炒鮮瓜	有機蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	279
		糙米, 白米	豆腐, 蔬菜	地瓜	鮮瓜		豆腐, 味噌									
31	二	白米飯	三杯鮑菇	什錦烤麩	什錦洋芋	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	271
		有機白米	杏鮑菇, 九層塔	烤麩	馬鈴薯, 蔬菜		竹筍, 蔬菜									

午餐打菜建議量：(一-三年級)主食約1半碗、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、香香士……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

日期	星期	全糖乳品(份)	蛋類(份)	豆類(份)	水類(份)	油類(份)	糖類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
月平均		4.2	2.2	1.5	1.0	0.2	2.3	678.4	283.3

愛護地球的低碳飲食

0 研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農業的排放。

1 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。

