



臺北市南港區玉成群組菜單

2026年4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	全粒穀類(份)	五穀內(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
1	三	薏仁飯	香滷Q豬腳	白菜滷	季節時蔬	貢丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.23	657.4	276
		薏仁, 白米	豬腳, 蔬菜	大白菜, 豆包, 蔬菜		貢丸									
2	四	蕎麥飯	◎親子雞肉井	什錦花椰	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果乳品	4.2	2.2	1.6	1	1	2.2	778	299
		白米, 蕎麥	雞肉, 雞蛋, 蔬菜	花椰菜, 青花菜		玉米, 蔬菜									
3	五	放假~~~~													
6	一	放假~~~~													
7	二	白米飯	沙茶風味豬	塔香時蔬	有機蔬菜	黃金南瓜湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	270
		有機白米	豬肉, 沙茶醬, 蔬菜	杏鮑菇, 豬血糕, 九層塔		南瓜, 蔬菜									
8	三	燕麥飯	大醬雞丁	海帶豆干	季節時蔬	菇菇湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	660.5	274
		白米, 燕麥	雞肉, 蔬菜	豆干, 海帶結		菇類, 蔬菜									
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					水果	4.2	2.2	1.4	1	0.3	2.4	698	280
		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	◎蔥香煮魚	螞蟻上樹	季節時蔬	豚骨味噌湯	水果乳品	4.2	2.3	1.4	1	1	2.2	780.5	296
		白米, 麥片	魚肉, 蔥	冬粉, 豬肉, 高麗菜		前排丁, 蔬菜, 味噌									
13	一	小米飯	壽喜燒嫩雞	◎蝦醬高麗菜	有機蔬菜	冬瓜QQ圓	水果	4.2	2.1	1.4	1	0	2.2	645.5	270
		小米, 白米	雞肉, 蔬菜	高麗菜, 蝦醬		冬瓜糖磚, QQ									
14	二	胚芽飯	糖醋里肌	◎起司玉米炒蛋	有機蔬菜	肉羹清湯	水果乳品	4.1	2.3	1.5	1	1.3	2.3	816.5	300
		有機白米, 胚芽米	豬肉, 甜椒, 蔬菜	雞蛋, 玉米, 起司		肉羹									
15	三	麥片飯	◎宮保雞丁	芹香干絲	季節時蔬	◎台式酸辣湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	287
		白米, 麥片	雞肉, 花生	豆干絲, 芹菜		雞蛋, 蔬菜									
16	四	台南肉燥飯	◎蜜汁黑輪	台南肉燥	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.3	650.5	279
		白米	黑輪	豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔		白蘿蔔									
17	五	糙米飯	塔香雞丁	◎金沙豆腐	季節時蔬	時蔬養生湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	655.5	286
		白米, 糙米	雞肉, 九層塔	豆腐, 鹹蛋黃粉		蔬菜, 紅粟									
20	一	小米飯	粉蒸排骨	什錦鮮瓜	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果乳品	4.1	2.2	1.6	1	1	2.2	771	297
		小米, 白米	豬肉, 地瓜, 芋頭	鮮瓜, 蔬菜		排骨, 蔬菜									
21	二	DIY起司咖哩飯+香烤雞腿+◎起司咖哩+有機蔬菜+味噌湯					水果	4.2	2.3	1.4	1	0.3	2.3	701	290
		有機白米+雞腿+馬鈴薯, 起司+有機蔬菜+豆腐, 蔬菜													
22	三	紅藜飯	◎春川炒魚	香滷油豆腐	季節時蔬	麵疙瘩湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	280
		白米, 紅藜	魚丁, 年糕, 蔬菜	油豆腐, 蔬菜		麵疙瘩, 蔬菜									
23	四	蕎麥飯	海苔照燒雞	田園玉米	有機蔬菜	綠豆湯	水果	4.3	2.1	1.4	1	0	2.2	652.5	270
		白米, 蕎麥	雞肉, 蔬菜, 海苔	玉米, 蔬菜		綠豆									
24	五	麥片飯	◎滷蛋小拼盤	三絲羹	季節時蔬	◎芹香魚丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	282
		白米, 麥片	滷蛋, 豆干, 海帶	竹筍, 蔬菜		魚丸, 芹菜									
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					水果	4.3	2.2	1.5	1	1	2.3	787	290
		拉麵+豬排+黑輪, 蔬菜+有機蔬菜+豆漿, 高麗菜, 玉米粒, 雞肉													
28	二	胚芽飯	★南蠻雞	芽菜時蔬	有機蔬菜	麥香珍珠	水果	4.2	2.4	1.4	1	0	2.2	668	277
		有機白米, 胚芽米	雞肉	豆芽菜, 蔬菜		珍珠, 麥茶粒									
29	三	白米飯	◎越式烤肉	京醬豆腸	季節時蔬	四神湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	276
		白米	豬肉, 花生, 香菜	豆腸, 蔬菜		排骨, 蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實									
30	四	蕎麥飯	筍香菇菇雞	◎洋蔥炒蛋	有機蔬菜	◎玉米濃湯	水果乳品	4.2	2.1	1.4	1	1.3	2.2	801.5	304
		白米, 蕎麥	雞肉, 菇類, 竹筍	洋蔥, 雞蛋		玉米, 全脂奶粉									

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。

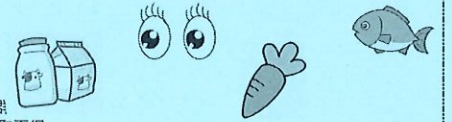
◎: 表示含過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果、芝麻、大豆、魚、含麩質之穀物及其製品等), 請過敏者特別留意!

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、莧菜等。
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。





臺北市南港區玉成群組素菜單

2026年 4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	全日供量(份)	五穀內果類(%)	蔬菜類(份)	水果類(份)	肉類(份)	油類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
1	三	薏仁飯	香滷時蔬	白菜滷	香炒素雞丁	季節時蔬	素丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.23	657	276
		薏仁, 白米	蘿蔔, 蔬菜	大白菜, 豆包, 蔬菜	素雞丁, 蔬菜		素丸									
2	四	蕎麥飯	日式油腐	什錦花椰	香烤時蔬	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果乳品	4.2	2.2	1.6	1	1	2.2	778	299
		白米, 蕎麥	油豆腐	花椰菜, 青花菜	馬鈴薯, 蔬菜		玉米, 蔬菜									
3	五	~放假~														
6	一	~放假~														
7	二	白米飯	素沙茶豆腸	塔香時蔬	炒鮮瓜	有機蔬菜	黃金南瓜湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	270
		有機白米	豆腸, 蔬菜	杏鮑菇, 九層塔	鮮瓜, 蔬菜		南瓜, 蔬菜									
8	三	燕麥飯	海帶豆干	素火腿炒時蔬	金茸時蔬	季節時蔬	菇菇湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	274
		白米, 燕麥	豆干, 海帶結	素火腿, 蔬菜	金針菇, 蔬菜		菇類, 蔬菜									
9	四	DIY法式義大利麵+★炸薯條+鮮蔬白醬+香烤豆包+有機蔬菜+番茄時蔬湯 螺旋麵+地瓜薯條+無糖豆漿, 蔬菜+豆包+有機蔬菜+番茄, 蔬菜														
10	五	麥片飯	香滷蘭花干	蔬菜冬粉	塔香茄子	季節時蔬	味噌湯	水果乳品	4.2	2.3	1.4	1	1	2.2	781	296
		白米, 麥片	蘭花干	冬粉, 蔬菜	茄子, 九層塔		蔬菜, 味噌									
13	一	小米飯	壽喜燒豆腸	香炒高麗	脆炒黃瓜	有機蔬菜	冬瓜QQ圓	水果	4.2	2.1	1.4	1	0	2.2	646	270
		小米, 白米	豆腸, 蔬菜	高麗菜, 蔬菜	小黃瓜, 蔬菜		冬瓜糖磚, QQ									
14	二	胚芽飯	糖醋麵腸	田園玉米	鮮蔬豆段	有機蔬菜	素肉羹清湯	水果乳品	4.1	2.3	1.5	1	1.3	2.3	817	300
		有機白米, 胚芽米	麵腸	玉米, 蔬菜	豆莢類, 蔬菜		素肉羹									
15	三	麥片飯	◎宮保雞丁	芹香干絲	玉筍時蔬	季節時蔬	酸辣湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	287
		白米, 麥片	素雞, 花生	豆干絲, 芹菜	玉米筍, 蔬菜		竹筍, 蔬菜									
16	四	DIY台南肉燥飯	香烤地瓜	台南素肉燥	什錦鮑菇	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.1	2.2	1.4	1	0	2.3	651	279
		白米	地瓜	素肉, 胡蘿蔔, 豆干	杏鮑菇, 蔬菜		白蘿蔔									
17	五	糙米飯	鮮蔬素雞	家常豆腐	粟燒芋頭	季節時蔬	時蔬養生湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	286
		白米, 糙米	素雞, 蔬菜	豆腐, 蔬菜	栗子, 芋頭		蔬菜, 紅粟									
20	一	小米飯	粉蒸素排骨	丸子燴鮮瓜	炒豆芽	有機蔬菜	鮮蔬素排骨湯	水果乳品	4.1	2.2	1.6	1	1	2.2	771	297
		小米, 白米	素排骨, 地瓜, 芋頭	鮮瓜, 素丸	綠豆芽, 蔬菜		素排骨, 蔬菜									
21	二	DIY咖哩飯+香烤素雞腿+黃金咖哩+雙色花椰+有機蔬菜+味噌湯 有機白米+素雞腿+馬鈴薯, 蔬菜+青花菜, 花椰菜+有機蔬菜+豆腐, 蔬菜														
22	三	紅藜飯	春川炒時蔬	香滷油豆腐	炒水蓮	季節時蔬	麵疙瘩湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	280
		白米, 紅藜	年糕, 蔬菜	油豆腐, 蔬菜	水蓮, 蔬菜		麵疙瘩, 蔬菜									
23	四	蕎麥飯	海苔照燒豆包	田園玉米	炒鮮菇	有機蔬菜	綠豆湯	水果	4.3	2.1	1.4	1	0	2.2	653	270
		白米, 蕎麥	豆包, 蔬菜, 海苔	玉米, 蔬菜	菇類, 蔬菜		綠豆									
24	五	麥片飯	滷味小拼盤	三絲羹	醬燒茄子	季節時蔬	芹香素丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	282
		白米, 麥片	豆干, 海帶	竹筍, 蔬菜	茄子, 蔬菜		素丸, 芹菜									
27	一	DIY柚香湯麵+香滷素排+◎關東煮+香烤南瓜+有機蔬菜+柚香蔬菜湯 拉麵+素排+蘿蔔, 蔬菜+南瓜+有機蔬菜+豆漿, 高麗菜, 玉米粒														
28	二	胚芽飯	★酥炸菇菇	芽菜時蔬	香滷麵腸	有機蔬菜	麥香珍珠	水果	4.2	2.4	1.4	1	0	2.2	668	277
		有機白米, 胚芽米	杏鮑菇	豆芽菜, 蔬菜	麵腸, 蔬菜		珍珠, 麥茶粒									
29	三	白米飯	◎越式烤豆包	京醬時蔬	燴鮮瓜	季節時蔬	四神湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.3	665	276
		白米	豆包, 花生, 香菜	豆腸, 蔬菜	鮮瓜		排骨, 蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實									
30	四	蕎麥飯	筍香菇素雞	紅燒馬鈴薯	鮮菇豆段	有機蔬菜	玉米清湯	水果乳品	4.2	2.1	1.4	1	1.3	2.2	802	304
		白米, 蕎麥	素雞, 菇類, 竹筍	馬鈴薯, 蔬菜	菇類, 豆莢類		玉米, 蔬菜									

午餐訂案建議量：(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、青花菜……等水果：西瓜、葡萄、番薯……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	全日供量(份)	五穀內果類(%)	蔬菜類(份)	水果類(份)	肉類(份)	油類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
月平均		4.2	2.2	1.4	1.0	0.3	2.3	663.9	283.8

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。

