



第一餐盒股份有限公司 02-27868588 謝玉湘營養師

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



少細菌滋生造成蛀牙。



臺北市南港區玉成群組素菜單

2026 年 5 月份 國小

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	副菜3	湯	水果	全穀類 豆類 (g)	五 香 肉 菜 類 (g)	蔬 菜 類 (g)	水 果 類 (g)	奶 類 (g)	油 類 (g)	蛋 類 (g)	熱 量 (大 卡)	鈣 (mg)
1	五	~放假~															
4	一	白米飯	蠔油時蔬	醬燒豆腸	蜜汁地瓜	有機蔬菜	菇菇湯	水果	4.2	2.1	1.4	1	0	2.3	650	270	
		白米	杏鮑菇, 蔬菜	豆腸	地瓜		菇類, 蔬菜										
5	二	胚芽飯	素什錦燒*2	鮮菇花椰	鮮瓜時蔬	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.4	660	282	
		有機白米, 胚芽米	素什錦燒	青花菜, 菇類	鮮瓜, 蔬菜		素排骨, 蔬菜										
6	三	紫米飯	香炒豆薯	香滷油腐	素火腿炒水蓮	季節時蔬	鮮瓜湯	水果	4.1	2.2	1.4	1	0.3	2.2	682	277	
		白米, 紫米	豆薯, 蔬菜	油豆腐, 蔬菜	水蓮, 素火腿		瓜類, 蔬菜										
7	四	DIY咖哩乾拌麵+義式烤時蔬+野蔬咖哩醬+香滷蘭花干+有機蔬菜+昆布味噌湯															
	蔬食日	麵條+杏鮑菇, 蔬菜+馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蔬菜+蘭花干+有機蔬菜+昆布, 蔬菜, 味噌															
8	五	燕麥飯	鳳梨小黃瓜	◎花生豆干	醬香茄子	季節時蔬	素丸湯	水果	4.1	2.4	1.4	1	0	2.3	666	284	
		白米, 燕麥	小黃瓜, 鳳梨	豆干, 花生	茄子, 蔬菜		素丸										
11	一	小米飯	★炸薯條	茄汁馬鈴薯	醬燒麵腸	有機蔬菜	燒仙草	水果	4.3	2.1	1.4	1	0.3	2.4	698	280	
		小米, 白米	地瓜薯條	馬鈴薯, 番茄	麵腸		仙草汁, 地瓜圓, 芋圓										
12	二	麥片飯	梅干豆腸	木耳鮮瓜	香烤南瓜	有機蔬菜	素肉羹湯	水果 乳品	4.1	2.3	1.5	1	1	2.3	781	294	
		有機白米, 麥片	豆腸, 梅干菜	鮮瓜, 蔬菜	南瓜		素肉羹, 蔬菜										
13	三	白米飯	烤豆包	醬炒蘿蔔糕	玉筍時蔬	季節時蔬	竹筍湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	271	
		白米	豆包	蘿蔔糕, 豆芽菜	玉米筍, 蔬菜		竹筍										
14	四	地瓜飯	香滷豆干	香炒豆段	毛豆時蔬	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	279	
		白米, 地瓜	豆干	豆菜類, 蔬菜	毛豆, 蔬菜		素排骨, 蔬菜										
15	五	燕麥飯	韓式燒素雞	年糕炒時蔬	栗燒芋頭	季節時蔬	大醬湯	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.3	665	280	
		白米, 燕麥	素雞, 蔬菜	年糕, 蔬菜	栗子, 芋頭		豆腐, 蔬菜										
18	一	小米飯	海苔照燒油腐	什錦玉米	炒豆芽	有機蔬菜	海芽蔬菜湯	水果 乳品	4.1	2.2	1.4	1	1	2.3	771	297	
		小米, 白米	油豆腐, 蔬菜	玉米, 蔬菜	綠豆芽, 蔬菜		海帶芽, 蔬菜										
19	二	招牌時蔬飯+香滷素排+木須高麗+香烤馬鈴薯+有機蔬菜+綠豆薏仁湯															
		有機白米, 蔬菜+素排+高麗菜, 木耳+馬鈴薯+有機蔬菜+綠豆, 薏仁															
20	三	白米飯	炒鮮筍	家常豆腐	脆炒小黃瓜	季節時蔬	時蔬養生湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.2	654	280	
		白米	竹筍, 蔬菜	豆腐, 蔬菜	小黃瓜, 蔬菜		蔬菜, 紅棗										
21	四	蕎麥飯	麵輪滷豆腸	丸子燴鮮瓜	炒鮮菇	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	270	
		白米, 蕎麥	豆腸, 麵輪	鮮瓜, 素丸	菇類, 蔬菜		蘿蔔										
22	五	燕麥飯	鄉村茄汁豆包	義式烤時蔬	炒苦瓜	季節時蔬	玉米湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.2	692	282	
		白米, 燕麥	豆包, 蕃茄	南瓜, 花椰菜, 甜椒	苦瓜		玉米, 蔬菜										
25	一	DIY青醬野菇麵+★炸魚排+青醬野菇醬+香烤地瓜+有機蔬菜+南瓜蔬菜湯															
		義大利麵+素魚排+九層塔, 菇類+地瓜+有機蔬菜+南瓜, 蔬菜															
26	二	薏仁飯	塔香素雞	滷蘿蔔	彩繪花椰	有機蔬菜	草菇湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.3	660	281	
		有機白米, 薏仁	素雞, 九層塔, 蔬菜	白蘿蔔	花椰菜, 蔬菜		草菇, 蔬菜										
27	三	糙米飯	香菇素肉燥	香炒豆芽	香炒玉米筍	季節時蔬	大滷湯	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.3	665	280	
		白米, 糙米	素肉, 香菇, 豆干	綠豆芽, 蔬菜	玉米筍, 蔬菜		竹筍, 蔬菜										
28	四	地瓜飯	糖醋豆包	粟米三色	鮮菇豆段	有機蔬菜	蓮子銀耳湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0.3	2.4	698	284	
		白米, 地瓜	豆包	玉米粒, 蔬菜	豆菜類, 菇類		蓮子, 白木耳										
29	五	白米飯	鹹水時蔬	海帶干絲	香炒茄子	季節時蔬	鮮蔬蘿蔔湯	水果 乳品	4.1	2.2	1.5	1	1	2.2	769	302	
		白米	小黃瓜, 蔬菜	海帶絲, 干絲	茄子, 蔬菜		蘿蔔, 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盤、副菜類1盤、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盤、副菜類1盤、湯類1碗																	

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、番荔枝……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。

