

臺北市南港區玉成群組菜單

2026 年 8-9 月份

國小

※肉品原產地(國)：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全蛋類 (烹調 1份)	蛋黃類 (烹調 1份)	肉蛋類 (烹調 1份)	水果類 (烹調 1份)	奶類 (大卡)	海鮮類 (烹調 1份)	蔬菜 (大卡)	肉類 (大卡)	奶 (大卡)
8月31日	一	白米飯	◎奶香燉肉	雙色花椰	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0.3	2.2	685	279	
		白米	豬肉, 全脂奶粉	白花椰菜, 青花菜		番茄, 蔬菜										
9月1日	二	糙米飯	香菇燒雞	◎玉米炒蛋	有機蔬菜	鮮瓜湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	0	2.2	661	270	
		有機白米, 糙米	雞肉, 香菇, 蔬菜	玉米, 雞蛋		鮮瓜, 木耳										
2	三	薏仁飯	◎滑蛋肉片	關東煮	季節時蔬	香芹蘿蔔湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.1	644	276	
		白米, 薏仁	豬肉, 蔬菜, 雞蛋	黑輪, 油豆腐, 蔬菜		白蘿蔔, 芹菜										
3	四	小米飯	小瓜味噌雞	麵筋燒白菜	有機蔬菜	黑糖地瓜湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	271	
		白米, 小米	雞肉, 小黃瓜, 味噌	大白菜, 麵筋		地瓜, 黑糖										
4	五	紅藜飯	★香酥豬排	雞汁粉絲	季節時蔬	黃芽海菜湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.4	672	274	
		精選餐 白米, 紅藜	豬排	雞絞肉, 冬粉		黃豆芽, 海帶芽										
7	一	胚芽飯	壽喜燒肉	◎和風魷魚丸X2	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.4	1.4	1	0	2.3	666	276	
		白米, 胚芽米	豬肉, 洋蔥	魷魚丸		味噌, 豆腐										
8	二	金絲卷+梅干扣肉+◎蝦仁炒蛋+有機蔬菜+廣東粥					水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	277	
		金絲卷+豬肉, 梅干菜+蝦仁, 雞蛋+有機蔬菜+有機白米, 蔬菜														
9	三	燕麥飯	時蔬拌雞	海帶干絲	季節時蔬	結頭菜湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	279	
		燕麥, 白米	雞肉, 蔬菜	海帶絲, 干絲		結頭菜										
10	四	白米飯	蜜汁骰子豬	◎奶香燉白菜	有機蔬菜	羅宋排骨湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0.3	2.2	685	296	
		白米	豬肉, 蔬菜	大白菜, 全脂奶粉, 菇類		排骨, 蔬菜, 番茄										
11	五	蕎麥飯	◎蔥油魚	三色豆干	季節時蔬	海結玉米湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	274	
		精選餐 白米, 蕎麥	魚肉, 青蔥, 蔬菜	豆干, 蔬菜		海帶結, 玉米										
14	一	黑糖捲+◎素火腿炒蛋+綜合滷味+有機蔬菜+古早味麵線羹					水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.3	660	278	
		蔬食日	黑糖捲+雞蛋, 素火腿+油豆腐, 蔬菜+有機蔬菜+紅麵線, 蔬菜													
15	二	地瓜飯	鐵板豬排	鐵板銀芽	有機蔬菜	珍珠麥茶	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.2	653	279	
		精選餐 有機白米, 地瓜	豬排	綠豆芽, 蔬菜		粉圓, 麥茶粒										
16	三	麥片飯	醬爆雞丁	哨子豆腐	季節時蔬	竹筍湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.3	653	283	
		白米, 麥片	雞肉, 蔬菜	豬肉, 豆腐		竹筍										
17	四	白米飯	粉蒸排骨	冬瓜麵輪	有機蔬菜	肉羹湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.2	654	270	
		白米	豬肉, 芋頭	冬瓜, 麵輪		肉羹, 蔬菜										
18	五	紫米飯	春川炒雞	腐皮鮮瓜	季節時蔬	金針鮮蔬湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	274	
		白米, 紫米	雞肉, 大白菜	豆包, 瓜類		金針菇, 蔬菜										
21	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	三色蘑菇花椰	有機蔬菜	仙草QQ圓	水果	4.2	2.1	1.6	1	0	2.1	646	276	
		白米, 小米	豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜	蘑菇, 花椰菜		仙草汁, QQ										
22	二	白米飯	◎小卷粉絲煲	鮮菇高麗	有機蔬菜	◎玉米濃湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0.3	2.3	689	284	
		精選餐 有機白米	小卷, 冬粉, 蔬菜	高麗菜, 菇類		玉米粒, 全脂奶粉										
23	三	◎芝麻飯	海南雞丁	玉筍時蔬	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	271	
		白米, 芝麻	雞肉, 蔬菜	玉米筍, 蔬菜		冬瓜, 薑										
24	四	DIY義大利麵+★炸雞腿+番茄肉醬+有機蔬菜+南瓜時蔬湯					水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.4	672	276	
		義式	螺旋麵+雞腿+絞肉, 洋蔥, 蔬菜+有機蔬菜+南瓜, 蔬菜													
25	五	中秋節放假~~~~														
28	一	教師節放假~~~~														
29	二	白米飯	香菇肉燥	◎田園蒸蛋	有機蔬菜	芹香貢丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	276	
		有機白米	豬肉, 香菇	雞蛋, 蔬菜		芹菜, 貢丸										
30	三	◎香鬆飯	筍香控肉	鮮瓜豆簽	季節時蔬	白玉養生雞湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	274	
		白米, 香鬆	豬肉, 筍干	鮮瓜, 豆簽		雞肉, 蘿蔔										
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																

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，該月擇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。

愛護地球的低碳飲食

β研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農業的排放。

β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！

