



臺北市南港區玉成群組菜單

2026 年 8-9 月份 舊莊 國小

※肉品原產地(國):臺灣

第一餐盒股份有限公司 02-2788588 林沛瑩 營養師

日期	星期	主食		主菜		副菜1		副菜2		湯		附餐									
												水果	牛奶 (cc)	雞蛋 (個)	肉類 (g)	蔬菜 (g)	豆類 (g)	其他 (g)	合計 (大卡)	鈣 (mg)	
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		麵筋燒時蔬		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		蔬菜, 麵筋				地瓜, 黑糖											
4	五	紅藜飯		★香酥豬排		三絲高麗		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		高麗菜, 蔬菜				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	玉米飯		梅干扣肉		◎蝦仁炒蛋		有機蔬菜		台式酸辣湯		水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.3	668	277	
		有機白米, 玉米		豬肉, 梅干菜		蝦仁, 雞蛋				紅蘿蔔, 蔬菜, 黑木耳											
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		客家小炒		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, 豬肉絲, 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	
	週食日	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, 青花菜, 有機黑木耳				仙草汁, QQ											
22	二	白米飯		◎五味醬小卷		肉末粉絲		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		豬絞肉, 冬粉, 蔬菜				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+香滷雞腿+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+豬絞肉, 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																					

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、含麵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

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。

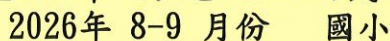
3. 選擇精簡包裝、少人工加工的食材: 繁雜的加工過程會造成碳排放量的增加, 盡量選擇包裝簡單, 天然加工法製成的食物。

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。

保護地球就讓我們從低碳生活開始!





第一餐盒股份有限公司 02-27868588 林沛瑩營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯	附餐	水果	五谷類 每餐 (碗)	蔬菜類 每餐 (碗)	肉類 每餐 (碗)	海鮮類 每餐 (碗)	蛋類 每餐 (人/天)	奶類 每餐 (人/天)	油脂 每餐 (人/天)
8月31日	一	白米飯	香滷時蔬	三色豆干	雙色花椰	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.1	647	277
		白米	蘿蔔, 蔬菜	豆干, 木耳絲	白花椰菜, 青花菜		番茄, 蔬菜									
9月1日	二	糙米飯	紅燒素雞	什錦玉米	素炒雜燴	有機蔬菜	鮮瓜湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	275
		有機白米, 糙米	素雞	玉米, 蔬菜	竹筍, 蔬菜		鮮瓜, 蔬菜									
2	三	薏仁飯	糖醋豆包	關東煮	黃瓜時蔬	季節時蔬	香芹蘿蔔湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	274
		白米, 薏仁	豆包	蘿蔔, 蔬菜	小黃瓜, 蔬菜		白蘿蔔, 芹菜									
3	四	小米飯	味噌燒油豆腐	麵筋燒時蔬	粟燒菇菇	有機蔬菜	黑糖地瓜湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	273
		白米, 小米	油豆腐, 味噌	蔬菜, 麵筋	菇類, 栗子		地瓜, 黑糖									
4	五	紅藜飯	★香酥素排	三絲高麗	醬燒茄子	季節時蔬	黃芽海菜湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.4	660	274
		白米, 紅藜	素排	高麗菜, 蔬菜	茄子		黃豆芽, 海帶芽									
7	一	胚芽飯	壽喜燒豆腸	素丸時瓜	◎毛豆時蔬	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.2	654	281
		白米, 胚芽米	豆腸	素丸, 瓜類	毛豆, 蔬菜		味噌, 豆腐									
8	二	玉米飯	梅干麵輪	素炒時蔬	杏片南瓜	有機蔬菜	台式酸辣湯	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.2	660	273
		有機白米, 玉米	麵輪, 梅干菜	綠豆芽, 蔬菜	南瓜, 杏仁片		紅蘿蔔, 蔬菜, 黑木耳									
9	三	燕麥飯	香烤地瓜	海帶干絲	彩繪藕片	季節時蔬	結頭菜湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.1	649	277
		白米, 燕麥	地瓜	海帶絲, 干絲	蓮藕, 蔬菜		結頭菜									
10	四	白米飯	蜜汁素排	滷白菜	炒三絲	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.1	647	274
		白米	素排	大白菜, 菇類	胡蘿蔔, 蔬菜		蔬菜, 番茄									
11	五	蕎麥飯	滷蘿蔔	客家小炒	薑炒水蓮	季節時蔬	海結玉米湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	274
		白米, 蕎麥	蘿蔔	豆干, 蔬菜	薑, 水蓮		海帶結, 玉米									
14	一	黑糖捲+素火腿時蔬+綜合滷味+香炒高麗+有機蔬菜+古早味麵線羹						水果	4.3	2.3	1.4	1	0	2.2	668	279
		黑糖捲+素火腿, 蔬菜+油豆腐, 蔬菜+高麗菜+有機蔬菜+紅麵線, 蔬菜														
15	二	地瓜飯	鐵板豆腐	鐵板銀芽	彩繪杏鮑菇	有機蔬菜	珍珠麥茶	水果	4.3	2.2	1.4	1	0	2.4	669	276
		有機白米, 地瓜	豆腐	綠豆芽, 蔬菜	杏鮑菇, 蔬菜		粉圓, 麥茶粒									
16	三	麥片飯	香滷蘭花干	木須炒時蔬	炒苦瓜	季節時蔬	竹筍湯	水果	4.1	2.1	1.7	1	0	2.2	646	272
		白米, 麥片	蘭花干	木耳, 蔬菜	苦瓜		竹筍									
17	四	白米飯	◎粉蒸素排骨	冬瓜麵輪	塔香茄子	有機蔬菜	素肉羹湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	279
		白米	素排骨, 芋頭	冬瓜, 麵輪	茄子, 九層塔		素肉羹, 蔬菜									
18	五	紫米飯	酸甜燒豆腸	腐皮鮮瓜	燴鮮蔬	季節時蔬	金針鮮蔬湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	0	2.2	649	274
		白米, 紫米	豆腸	豆包, 瓜類	紅蘿蔔, 蔬菜		金針菇, 蔬菜									
21	一	小米飯	燉馬鈴薯	家常豆腐	三色蘑菇花椰	有機蔬菜	仙草QQ圓	水果	4.3	2.1	1.4	1	0	2.1	648	274
		白米, 小米	馬鈴薯, 蔬菜	豆腐, 蔬菜	蘑菇, 花椰菜, 有機黑木耳		仙草汁, QQ									
22	二	白米飯	五味醬麵腸	鮮蔬粉絲	清炒地瓜葉	有機蔬菜	玉米湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.2	648	272
		有機白米	麵腸	蔬菜, 冬粉	地瓜葉		玉米粒, 蔬菜									
23	三	◎芝麻飯	海南素雞丁	玉筍時蔬	香炒豆薯	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.1	2.1	1.6	1	0	2.2	644	273
		白米, 芝麻	素雞丁, 蔬菜	玉米筍, 蔬菜	豆薯, 蔬菜		冬瓜, 薑									
24	四	DIY義大利麵+香滷素雞腿+番茄鮮蔬醬+什錦鮮菇+有機蔬菜+南瓜時蔬湯						水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.1	654	279
		螺旋麵+素雞腿+番茄, 蔬菜+菇類, 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	香菇素肉燥	田園玉米	蒸南瓜	有機蔬菜	芹香素丸湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	0	2.2	663	276
		有機白米	素肉, 香菇	玉米, 蔬菜	南瓜		芹菜, 素丸									
30	三	◎香鬆飯	筍香油腐	鮮瓜豆簽	蠔油芥藍	季節時蔬	白玉養生湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	278
		白米, 香鬆	油豆腐, 竹筍	鮮瓜, 豆簽	芥藍菜		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、芋頭、毛豆、含麩質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意！

	全乳類 量(份)	五香肉 類(份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油類類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
月平均	4.2	2.2	1.5	1.0	0.0	2.2	854.3	373.4

牛奶豆漿比一比



牛奶

低點

- ✓ 合成脂质的原料为甘油和脂肪酸。甘油以糖、蛋白质、B₂、B₆、B₁₂、烟酸
- ✓ 主要存在于脂肪和人体细胞。

✓ 牛乳製法と衛生(一) 植物性滋養

特點

● 日本經濟新聞社編輯部編

✓ 品名乳糖：即叫新乳糖干的豆色者为主提提 提提 提提的豆状



豆漿

[illegible]

• 三子中幼植物两个是假植物，四个是真植物

✓ 豆浆中的钙含量低于牛奶

- ✓ 貝爾曼收率較平均低。

