



臺北市南港區玉成群組菜單

2021年11月份

成德國小

※肉品原產地(國): 臺灣

第一餐食股份有限公司 02-27868588 盧倫 營養師

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 湯 | 附餐 | 全數熱量(份) | 五歲內熱量(份) | 蔬菜類(份) | 水果類(份) | 奶類(份) | 油類類(份) | 熱量(大卡) | Ca(mg) |
|-------|----|---|----------------------|---------------------|------|---------------------|------|---------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 11月1日 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | ◎咖哩魚丁 魚肉、蔬菜 | 三色海根 海帶根、彩椒、蔬菜 | 季節時蔬 | 蒜頭雞湯 雞肉、蒜頭 | 水果乳品 | 4.3 | 2.8 | 1.5 | 1 | 1 | 2.2 | 857.5 | 235 |
| 2 | 二 | ◎蝦仁炒飯+糖醋雞丁+鮮炒扁蒲+有機時蔬+紅豆麥片湯 有機米、蝦仁+雞肉、彩椒+扁蒲、金針菇、蔬菜+有機時蔬+紅豆、麥片 | | | | | 水果 | 4.2 | 2.5 | 1.6 | 1 | 0 | 2.2 | 680.5 | 235 |
| 3 | 三 | 白米飯 白米 | 沙茶肉片 豬肉、洋葱、蔬菜 | 鮮菇黃瓜 黃瓜、菇類 | 季節時蔬 | 酸辣湯 紅蘿蔔、涼薯、蔬菜 | 水果 | 4.2 | 2.7 | 1.5 | 1 | 0 | 2.4 | 702 | 237 |
| 4 | 四 | 地瓜飯 白米、地瓜 | ★日式炸豬排 豬排 | 玉米肉末 玉米、豬肉 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 味噌、豆腐、蔬菜 | 水果 | 5 | 2.3 | 1.4 | 1 | 0 | 2.3 | 721 | 316 |
| 5 | 五 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 大醬雞 雞肉、白芝麻、蔬菜 | ◎蝦香高麗菜 蝦皮、高麗菜 | 季節時蔬 | 黃瓜丸子湯 大黃瓜、丸子 | 水果 | 4.5 | 2.5 | 1.6 | 1 | 0 | 2.2 | 701.5 | 237 |
| 8 | 一 | 白米飯 白米 | 檸檬香茅肉片 豬肉、香茅、檸檬 | 八寶干丁 豆干、紅蘿蔔、玉米 | 季節時蔬 | 南瓜濃湯 南瓜、洋葱、蔬菜 | 水果 | 4.1 | 2.5 | 1.8 | 1 | 0 | 2.3 | 683 | 258 |
| 9 | 二 | 香鬆飯 有機米、香鬆 | 普羅旺斯烤雞 雞排、香料 | ◎白菜海鮮羹 大白菜、蝦仁、蔬菜 | 有機蔬菜 | ◎紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋 | 水果 | 4.2 | 2.5 | 1.8 | 1 | 0 | 2.4 | 694.5 | 258 |
| 10 | 三 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 招牌燉肉 馬鈴薯、豬肉、蔬菜 | 韓式拌雜菜 寬粉、紅蘿蔔、木耳 | 季節時蔬 | 玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜 | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.5 | 1 | 0 | 2.3 | 710 | 208 |
| 11 | 四 | 麥片飯 白米、麥片 | 叻沙雞 雞肉、杏鮑菇 | ◎蔥香炒蛋 雞蛋、青葱 | 有機蔬菜 | 筍片湯 竹筍、蔬菜 | 水果乳品 | 4 | 2.7 | 1.4 | 1 | 1 | 2.3 | 831 | 245 |
| 12 | 五 | 咖哩什錦炒麵+薑黃番茄豆腐+蔥爆豆芽菜+季節時蔬+蘿蔔湯 油麵、洋葱、紅蘿蔔、豆乾+薑黃、豆腐、番茄+綠豆芽、青蔥+季節時蔬+蘿蔔、蔬菜 | | | | | 水果 | 4.5 | 2 | 1.7 | 1 | 0 | 2.4 | 675.5 | 320 |
| 15 | 一 | 白米飯 白米 | 瓜仔蒸肉 豬肉、脆瓜 | 關東煮 白蘿蔔、玉米、蔬菜 | 季節時蔬 | ◎花生豆花 豆花、花生 | 水果 | 4.3 | 2.5 | 1.9 | 1 | 0 | 2.4 | 704 | 258 |
| 16 | 二 | ◎堅果飯 有機米、堅果 | 番茄香草雞 雞肉、番茄 | ◎日式蒸蛋 雞蛋 | 有機蔬菜 | ◎絲瓜蛤蜊湯 絲瓜、蛤蜊 | 水果 | 4.3 | 2.5 | 1.9 | 1 | 0 | 2.4 | 704 | 258 |
| 17 | 三 | 五穀飯 白米、五穀雜糧 | 泰式打拋豬 豬肉、九層塔 | 紅燒油豆腐 油豆腐 | 季節時蔬 | 什錦鮮蔬湯 大白菜、紅蘿蔔、蔬菜 | 水果 | 4.2 | 2.4 | 1.5 | 1 | 0 | 2.3 | 675 | 208 |
| 18 | 四 | 玉米飯 白米、玉米 | 蜜汁翅小腿*2 翅小腿 | 彩絲花椰 青花菜、白花菜、彩椒 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 排骨、蔬菜 | 水果 | 4 | 2.7 | 1.4 | 1 | 0 | 2.3 | 681 | 245 |
| 19 | 五 | 紫米飯 白米、紫米 | 栗子燒豬 豬肉、栗子 | ◎焗烤洋芋 馬鈴薯、起司 | 季節時蔬 | 米粉湯 米粉、芹菜 | 水果乳品 | 4.5 | 2 | 1.7 | 1 | 1 | 2.4 | 825.5 | 320 |
| 22 | 一 | 紅藜飯 白米、紅藜 | 左宗棠雞丁 雞肉、豆萵、彩椒 | 腐皮芽菜 豆包、豆芽菜 | 季節時蔬 | 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、蔬菜 | 水果 | 4.2 | 2.5 | 1.8 | 1 | 0 | 2.4 | 694.5 | 258 |
| 23 | 二 | 白米飯 有機米 | ◎樹子蒸魚 魚肉、樹子 | 回鍋肉片 豬肉、豆乾、蔬菜 | 有機蔬菜 | 黃瓜珍珠菇湯 黃瓜、秀珍菇、蔬菜 | 水果乳品 | 4.3 | 2.5 | 1.8 | 1 | 1 | 2.4 | 851.5 | 258 |
| 24 | 三 | 黑豆飯 白米、黑豆 | 京醬肉片 豬肉、豆干、蔬菜 | 百菇炒筍 鮮菇、竹筍 | 季節時蔬 | 肉羹清湯 肉羹、芹菜 | 水果 | 4.3 | 2.3 | 1.8 | 1 | 0 | 2.4 | 686.5 | 258 |
| 25 | 四 | DIY青醬義大利麵+松子羅勒青醬+★美式炸雞腿+有機蔬菜+鄉村羅宋湯 義大利麵+九層塔、松子、蔬菜+雞腿+有機蔬菜+番茄、紅蘿蔔、蔬菜 | | | | | 水果 | 4.2 | 2.3 | 1.8 | 1 | 0 | 2.4 | 679.5 | 258 |
| 26 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 無錫排骨 豬肉、馬鈴薯、洋葱 | 番茄豆腐煲 番茄、豆腐、豬絞肉 | 季節時蔬 | ◎芋頭西米露 芋頭、西谷米 | 水果 | 4.3 | 2.6 | 1.7 | 1 | 0 | 2.3 | 702 | 224 |
| 29 | 一 | 燕麥飯 白米、燕麥 | ◎法式奶香燉雞 雞肉、奶粉、紅蘿蔔 | 螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、木耳 | 季節時蔬 | 山藥排骨湯 山藥、排骨 | 水果 | 4.4 | 2.5 | 1.8 | 1 | 0.3 | 2.2 | 744.5 | 258 |
| 30 | 二 | 玉米飯 有機米、玉米 | 茄汁燒豬 豬肉、番茄 | ◎紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.8 | 1 | 0 | 2.4 | 700.5 | 258 |

午餐打菜建議量：(一-三年級)主食約1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

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！

| 全數熱量(份) | 五歲內熱量(份) | 蔬菜類(份) | 水果類(份) | 奶類(份) | 油類類(份) | 熱量(A+) | Ca(mg) |
|---------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 4.3 | 2.5 | 1.6 | 1.0 | 0.2 | 2.3 | 728.9 | ### |

食物的「3章1Q」

隨著近年來的食品安全事件層出不窮，政府為了對農產品進行食材安全的把關，因此推動了3章1Q的政策，讓食材的供應來源都可以被追蹤，藉此提升「食」的安全。

3章1Q指的就是食材必須採用CAS有機農產品、產銷履歷農產品、CAS台灣優良農產品等3個標章，以及農產追溯條碼(通稱QR-CODE)農產品，以期能達到在地栽種、在地消費，並確保食材的安全性！



臺灣農產生產追溯



010100001