



臺北市南港區玉成群組素菜單

2021年11月份

國小

第一餐食股份有限公司 02-27868588 徐愛萍 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯	附餐	全穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油鹽類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
11月1日	一	糙米飯 白米,糙米	咖哩凍腐 豆腐,蔬菜	三色海根 海帶根,彩椒,蔬菜	鮮炒筍白筍 筍白筍,蔬菜	季節時蔬	香菇冬瓜湯 冬瓜,香菇	水果乳品	4.3	2.8	1.5	1	1	2.2	857.5	235
2	二	三色炒飯+糖醋素雞丁+鮮炒扁蒲+雪菜炒蓮子+有機時蔬+紅豆麥片湯 有機米,玉米,紅蘿蔔+素雞丁,彩椒+扁蒲,金針菇,蔬菜+雪菜,蓮子+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	沙茶干絲 干絲,蔬菜	鮮菇黃瓜 黃瓜,菇類	山藥捲 山藥捲	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	★香酥素雞塊 素雞塊	玉米什錦 玉米,毛豆,蔬菜	胡麻秋葵 秋葵,胡麻醬	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	大醬百頁 百頁豆腐,蔬菜	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔	時蔬荷蘭豆 荷蘭豆,玉米筍	季節時蔬	黃瓜丸子湯 大黃瓜,素丸子	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.2	701.5	237
8	一	白米飯 白米	香茅三杯菇 杏鮑菇,蔬菜	八寶干丁 豆干,紅蘿蔔,玉米	鮮炒佛手瓜 佛手瓜,蔬菜	季節時蔬	南瓜濃湯 南瓜,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	海苔素鰻 素鰻魚	鮮蔬白菜羹 大白菜,木耳,蔬菜	山藥什錦 山藥,蔬菜	有機蔬菜	紫菜蔬菜湯 紫菜,蔬菜	水果	4.2	2.5	1.8	1	0	2.4	694.5	258
10	三	芝麻飯 白米,芝麻	香滷蘭花干 蘭花干	韓式拌雜菜 寬粉,紅蘿蔔,木耳	花椰鮮菇 花椰菜,菇類	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	醬燒素雞 素雞,蔬菜	五彩西芹 西洋芹,豆干,蔬菜	烤地瓜 地瓜	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	咖喱什錦炒麵+薑黃番茄豆腐+蔥爆豆芽菜+雪菇蒲瓜+季節時蔬+蘿蔔湯 油麵,洋蔥,紅蘿蔔,豆乾+薑黃,豆腐,番茄+綠豆芽+雪白菇,蒲瓜+季節時蔬+蘿蔔,蔬菜						水果	4.5	2	1.7	1	0	2.4	675.5	320
蔬食日																
15	一	白米飯 白米	香芋什錦 芋頭,蔬菜	關東煮 白蘿蔔,玉米,蔬菜	菜豆炒菇 菜豆,菇類	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	番茄燜麵輪 麵輪,番茄	脆炒小黃瓜 小黃瓜,玉米筍,蔬菜	香滷雙結 海帶結,豆干結	有機蔬菜	鮮菇絲瓜湯 絲瓜,菇類	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	什錦皇帝豆 皇帝豆,蔬菜	紅燒油豆腐 油豆腐	牛蒡三絲 牛蒡,蔬菜	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	蜜汁素雞腿 素雞腿	彩絲花椰 青花菜,白花菜,彩椒	菇菇雙燴 杏鮑菇,木耳,蔬菜	有機蔬菜	肉骨茶湯 素排骨,蔬菜	水果	4	2.7	1.4	1	0	2.3	681	245
19	五	紫米飯 白米,紫米	栗子豆腸 豆腸,栗子	香烤洋芋 馬鈴薯	甜豆鮮筍 甜豆,玉米筍	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	麻油素腰花 素腰花,麻油	香根拌腐皮 豆包,香菜	塔香紫茄 茄子,九層塔	季節時蔬	榨菜黃芽湯 榨菜,黃豆芽	水果	4.2	2.5	1.8	1	0	2.4	694.5	258
23	二	白米飯 有機米	養生蒸南瓜 南瓜,枸杞	回鍋干片 豆干,蔬菜	腐乳龍鬚菜 龍鬚菜,豆腐乳	有機蔬菜	黃瓜珍菇湯 黃瓜,秀珍菇,蔬菜	水果乳品	4.2	2.3	1.8	1	1	2.4	829.5	258
24	三	黑豆飯 白米,黑豆	京醬雙絲 干絲,蔬菜	百菇炒筍 鮮菇,竹筍	田園四季 四季豆,蔬菜	季節時蔬	白菜什錦湯 大白菜,蔬菜	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+★素炸啦排+西式烤櫛瓜+有機蔬菜+羅宋湯 義大利麵+九層塔,松子,蔬菜+素炸啦排+櫛瓜+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	梅干苦瓜 苦瓜,梅干菜	番茄豆腐煲 番茄,豆腐,豬絞肉	蘆筍小炒 蘆筍,玉米筍,蔬菜	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	四喜烤麩 烤麩,蔬菜	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,木耳	藕片時蔬 蓮藕,蔬菜	季節時蔬	山藥養生湯 山藥,馬鈴薯	水果	4.4	2.5	1.8	1	0	2.2	699.5	258
30	二	玉米飯 有機米,玉米	茄汁豆皮 豆皮	羅漢齋 菇類,紅蘿蔔,蔬菜	清炒水蓮 水蓮,蔬菜	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

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！

全穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油鹽類(份)	熱量(大卡)	鈣(mg)
4.3	2.5	1.6	1.0	0.2	2.3	727.6	##

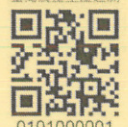
食物的「3章1Q」

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



0101000001