



臺北市南港區玉成群組素菜單

2022年1月份

國小

第一餐盒股份有限公司 02-27868588 盧倫 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯	附餐	全穀類 量(份)	五穀 類(份)	蔬菜 類(份)	水果 類(份)	奶類 類(份)	油脂 類(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)	
1月3日	一	玉米飯 白米, 玉米	梅乾扣肉 素排骨, 梅乾菜	麻婆豆腐 豆腐, 香菇, 紅蘿蔔	樹子苦瓜 樹子, 苦瓜	季節時蔬	芹香蘿蔔湯 芹菜, 白蘿蔔	水果	4.2	2	1.6	1	0	2.2	643	312	
	二	◎堅果飯 有機米, 堅果	柚香烤麩 烤麩, 柚子醬	枸杞高麗菜 高麗菜, 枸杞	塔香紫茄 茄子, 九層塔	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.2	2.2	1.8	1	0	2.1	659	267	
5	三	糙米飯 白米, 糙米	沙茶素肚 素肚, 小黃瓜	水煮玉米 玉米	鮮炒荷蘭豆 荷蘭豆	季節時蔬	菇菇蔬菜湯 菇類, 蔬菜	水果	4.1	2.1	1.8	1	0	2.1	644	283	
	四	薏仁飯 白米, 薏仁	香椿豆包 豆包, 香椿醬	什錦鮮蔬 鮮蔬, 花椰菜	香菇冬瓜燒 香菇, 冬瓜	有機蔬菜	素丸子湯 素丸子, 蔬菜	水果 乳品	4.3	2.1	1.8	1	1	2.2	783	337	
7	五	造型包子+★蔬菜天婦羅+松子蒸南瓜+蜜汁豆乾+季節蔬菜+麵線羹							水果	4.4	2	1.7	1	0	2.3	664	286
蔬食日		造型包子+地瓜, 杏鮑菇, 蔬菜+松子, 南瓜+豆乾, 白芝麻+季節蔬菜+麵線, 竹筍, 木耳															
10	一	五穀飯 白米, 五穀雜糧	春川炒雞 素雞丁, 年糕	韓式拌雜菜 寬粉, 黃豆芽, 蔬菜	香菇敏豆 香菇, 敏豆	季節時蔬	大醬湯 馬鈴薯, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.7	1	0	2.2	661	311	
	二	白米飯 有機米	京都素排骨 素排骨, 白蘿蔔	滷白菜 白菜, 黑木耳	龍鬚炒乾片 龍鬚菜, 豆乾	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	水果 乳品	4.4	2.1	1.6	1	1	2.3	789	314	
12	三	燕麥飯 白米, 燕麥	高麗菜卷 高麗菜卷	田園玉米 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁	彩椒乾絲 彩椒, 豆乾	季節時蔬	肉骨茶素湯 白蘿蔔, 蔬菜	水果	4.1	2	1.8	1	0	2.3	646	272	
	四	胚芽飯 白米, 胚芽	滷四角豆腐 油豆腐	海苔馬鈴薯 馬鈴薯, 海苔粉	蘆筍燒蝦 蘆筍, 素蝦仁	有機蔬菜	鮮筍湯 麵線, 筍絲, 蔬菜	水果	4.3	2.1	1.7	1	0	2.3	665	283	
14	五	地瓜飯 白米, 地瓜	鹹水蔬菜 花椰菜, 小黃瓜, 蔬菜	芹香乾片 芹菜, 豆乾	烤地瓜 地瓜	季節時蔬	養生山藥湯 山藥, 蔬菜	水果	4.2	2.2	1.6	1	0	2.4	667	291	
	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	香菇滷肉燥 素肉粒, 香菇	腐皮芽菜 豆腐皮, 豆芽菜, 蔬菜	栗香芋頭 栗子, 芋頭	季節時蔬	大滷湯 筍絲, 木耳, 蔬菜	水果	4.1	2.1	1.6	1	0	2.3	648	302	
18	二	小米飯 有機米, 小米	咖哩凍豆腐 凍豆腐, 紅蘿蔔	番茄燒麵輪 番茄, 麵輪	什錦鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜, 蔬菜	水果	4.1	2	1.6	1	0	2.2	636	329	
	三	紅藜飯 白米, 紅藜	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 九層塔	關東煮 豆腐, 白蘿蔔, 蔬菜	雪菜豆乾 雪菜, 豆乾	季節時蔬	香菇牛蒡湯 香菇, 牛蒡	水果	4.2	2.2	1.8	1	0	2.3	668	277	
20	四	DIY義大利麵+★酥炸素魚排+鮮菇白醬+歐式烤節瓜+季節蔬菜+黑糖粉圓							水果 乳品	4	2.1	1.7	1	1	2.4	768	270
		義大利麵+素魚排+豆漿, 蘑菇, 紅蘿蔔+節瓜, 彩椒, 蔬菜+季節蔬菜+黑糖, 粉圓															

~~~放寒假嘍!~~~

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 量(份)	五穀 類(份)	蔬菜 類(份)	水果 類(份)	奶類 類(份)	油脂 類(份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
4.2	2.1	1.7	1.0	0.2	2.3	661.9	299.3

*人體中的清道夫

膳食纖維 (Dietary Fiber)：常被稱為是人體中的清道夫，雖不提供能量，但在正常生理代謝上卻是不可或缺的重要營養素。膳食纖維又可細分為水溶性纖維與非水溶性兩大類，植物膠和果膠等屬於水溶性纖維，而非水溶性纖維則如纖維素、半纖維素和木質素等。

- | | | |
|-----------|-------------------------|------------------------------------|
| ★膳食纖維的好處： | 1. 促進排便，預防便秘。 | 3. 輔助排出體內毒素。 |
| | 2. 增加飽足感，協助控制體重。 | 4. 穩定血糖，並能降低血中膽固醇的濃度，具有預防心血管疾病的作用。 |
| ★膳食纖維的來源： | 1. 蔬菜類：如豆芽菜、蕃薯葉、空心菜等。 | 4. 豆魚肉蛋類：如黃豆、黑豆、毛豆等。 |
| | 2. 水果類：如柳丁、梨子、百香果等。 | 5. 堅果種子類：如開心果、杏仁果、花生等。 |
| | 3. 全穀類根莖類：例如糙米、胚芽米、小麥等。 | |

