



# 臺北市南港區玉成群組菜單

2021 年 10 月份

成德國小

※肉品原產地(國)：臺灣

第一餐盒股份有限公司 02-27868588 徐雯渟 計算師

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀類 豆類 (份)	玉米 類 (份)	蔬菜 類 (份)	青菜 類 (份)	副菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
10月1日	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆骰子豬 豬肉、青蔥	蘭陽西滷肉 大白菜、蔬菜	季節時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	4	2.2	1.8	1	0	2.3	654	284
4	一	地瓜飯 白米、地瓜	栗子燉雞 雞肉、栗子	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉	季節時蔬	◎番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	4.4	2.3	1.5	1	0	2.2	677	276
5	二	◎堅果飯 有機白米、堅果	◎咖哩魚丁 魚肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	關東煮 玉米、白蘿蔔	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚、豆腐、味噌	水果	4.5	2.2	1.6	1	0	2.3	684	296
6	三	麥片飯 白米、麥片	筍香控肉 豬肉、竹筍	金菇絲瓜 絲瓜、金針菇	季節時蔬	白菜時蔬湯 大白菜、蔬菜	水果	4.1	2.1	1.8	1	0	2.2	649	277
7	四	義大利麵+柚香烤雞排+◎奶香白醬+有機蔬菜+綠豆湯 義大利麵+雞排、柚子醬+馬鈴薯、杏鮑菇、奶奶+有機蔬菜+綠豆					水果	4.2	2	1.5	1	0	2.1	636	301
8	五	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉、蒜頭	韓式拌雜菜 黃豆芽、木耳、蔬菜	季節時蔬	玉米大骨湯 玉米、排骨	水果 乳品	4.1	2.1	1.6	1	1	2.1	759	328
11	一	~~10/9~10/11 國慶連假快樂~~													
12	二	小米飯 有機白米、小米	★美式炸雞腿 雞腿	銀蘿蔴炒 白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、馬鈴薯、洋蔥	水果	4.2	2	1.7	1	0	2.5	659	271
13	三	紫米飯 白米、紫米	沙茶豬柳 豬肉、豆薯	木須胡瓜 胡瓜、木耳	季節時蔬	山藥養生湯 山藥、蔬菜	水果	4.3	2.2	1.6	1	0	2.4	674	283
14	四	白米飯 白米	春川炒雞 雞肉、大白菜	雙色花椰 花椰菜、蔬菜	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、金針菇、蔬菜	水果 乳品	4.4	2	1.8	1	1	2.2	782	292
15	五	奶香銀絲卷+◎雙菇滑蛋+海帶方干+季節時蔬+◎鮮味粥 銀絲卷+雞蛋、菇類+海帶、豆干+季節時蔬+白米、吻仔魚、蔬菜					水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	314
18	一	白米飯 白米	味噌肉片 豬肉、味噌	彩繪洋芋 馬鈴薯、蔬菜	季節時蔬	大滷湯 豆腐、木耳、蔬菜	水果	4.4	2.2	1.6	1	0	2.3	677	305
19	二	五穀飯 有機白米、五穀米	瓜仔雞丁 雞肉、瓜仔	◎蛤蜊蒸蛋 雞蛋、蛤蜊	有機蔬菜	黑糖芋圓湯 黑糖、芋圓	水果 乳品	4.1	2.5	1.5	1	1	2	782	329
20	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	粉蒸排骨 豬肉、芋頭	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜	季節時蔬	田園雜蔬湯 黃豆芽、蔬菜	水果	4.3	2.4	1.5	1	0	2.1	673	311
21	四	香鬆飯 白米、香鬆	★◎塔塔醬魚片 魚片、塔塔醬	肉燥焗冬瓜 冬瓜、豬肉	有機蔬菜	筍香雞湯 雞肉、竹筍	水果	4.1	2.2	1.7	1	0	2.1	649	290
22	五	薏仁飯 白米、薏仁	魚香肉絲 豬肉、小黃瓜	豆瓣筍片 竹筍、木耳	季節時蔬	紫菜湯 紫菜、蔬菜	水果	4.2	2.2	1.8	1	0	2.2	663	288
25	一	紅藜飯 白米、紅藜	南洋綠咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	泰式細粉 冬粉、蔬菜、豬肉	季節時蔬	黃瓜什錦湯 黃瓜、蔬菜	水果 乳品	4.5	2	1.7	1	1	2.2	787	332
26	二	什錦海鮮燴飯+家鄉滷大排+◎什錦海鮮醬+有機蔬菜+牛蒡蔬菜湯 有機白米+豬排+魷魚、蝦仁、蔬菜+有機蔬菜+牛蒡、蔬菜					水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.1	647	296
27	三	白米飯 白米	紫蘇梅燒雞 雞肉、紫蘇梅	彩絲豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜	季節時蔬	藥膳排骨湯 排骨、白蘿蔔	水果	4.2	2.3	1.7	1	0	2.2	668	277
28	四	胚芽飯 白米、胚芽米	番茄打拋豬 豬肉、番茄	◎金茸三絲炒蛋 雞蛋、金針菇、蔬菜	有機蔬菜	◎芹香魚丸湯 魚丸、芹菜	水果	4.1	2.5	1.5	1	0	2.3	676	275
29	五	紅麴飯 白米、紅麴米	◎起司蘑菇雞 雞肉、蘑菇、起司	◎BBQ烤玉米 玉米、花生粉	季節時蔬	燒仙草 仙草原汁、QQ圓	水果	4.4	2.2	1.5	1	0.3	2.3	710	308

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、滿類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！

隨著科技的發展，隨處可見人手一台智慧型手機或平板，但是長時間使用這些科技產品，使得眼睛疾病有越來越年輕化的趨勢，為了保護我們珍貴的靈魂之窗，在飲食上我們可以多攝取有助眼睛健康的營養素：

1. DHA：眼睛視網膜的重要成份，可從鯖魚、鯪魚等各種魚類當中攝取而得。

2. 維生素A：維持眼睛正常的視覺，來源是動物的肝臟、奶類、蛋類、植物性來源則有紅蘿蔔、莧菜等。

3. 維生素B群：參與視覺神經細胞的代謝。糙米、胚芽米、全麥麵包等全穀類食物，以及肝臟、牛奶、豆類、綠色蔬菜等，都富含維生素B群。

4. 維生素C、E：延緩及預防老化所引起的視力衰退。維生素C富含於芭樂、柑橘等水果當中；維生素E則可從堅果類、小麥胚芽等食物中攝取而得。

全穀類 豆類 (份)	玉米 類 (份)	蔬菜 類 (份)	青菜 類 (份)	副菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (mg)
月平均 4.2	2.2	1.8	1.0	0.2	2.2	687	287.2

