



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀類 量(份)	豆及肉 蛋類(份)	蔬菜類 量(份)	水果類 量(份)	奶類 量(份)	油脂類 量(份)	熱量 (大卡)	
1	三	五穀飯 白米, 雜糧	泡菜肉片 肉片, 大白菜	關東煮 白蘿蔔, 玉米, 魚丸	季節時蔬 青菜蛋花湯	水果	5	2.1	2	1	0	2.3	711	
2	四	小米飯 白米, 小米	橄欖風味雞 胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	季節時蔬 羅宋湯	水果	4.5	2.5	2	1	0	2.4	716	
3	五	麥片飯 白米, 麥片	沙茶肉絲 肉絲, 豆芽	彩繪瓠瓜 瓠瓜, 木耳, 紅絲	季節時蔬 紫米薏仁湯(甜)	水果	4.7	2.2	2	1	0	2.2	698	
6	一	地瓜飯 地瓜, 白米	豆瓣魚丁 魚丁, 白蘿蔔	鮮蔬麵片 麵疙瘩, 高麗菜	季節時蔬 馬鈴薯大骨湯	水果	4.7	2.4	2	1	0	2.4	725	
7	二	糙米飯 白米, 糙米	橙汁雞 胸丁, 腿排丁, 洋蔥	蒸蛋/西班牙炒蛋 蛋/馬鈴薯, 洋蔥, 蛋	季節時蔬 冬菜粉絲湯	鮮奶	4.5	2.3	2	0	1	2.3	759	
8	三	白米飯 白米	粉蒸肉片 地瓜, 肉片	酸甜豆腐 板腐, 木耳, 鳳梨, 洋蔥	季節時蔬 玉米蛋花湯	水果	4.8	2.2	2	1	0	2.3	705	
9	四	味噌烏龍麵+炸雞排+季節時蔬+雙色蘿蔔湯 大白菜, 三色豆, 海芽+雞排*1+季節時蔬+白蘿蔔, 紅蘿蔔					水果	4.9	2.2	2	1	0	3	746
10	五	國慶日												
13	一	白米飯 白米	番茄燉肉 肉角, 番茄	黃芽針菇 黃芽, 針菇	季節時蔬 枸杞黃瓜湯	水果	4.5	2	2	1	0	2.4	681	
14	二	玉米飯 白米, 玉米	綜合滷味 百頁, 海帶結, 杏鮑菇	蒸蛋/西班牙炒蛋 蛋/馬鈴薯, 洋蔥, 蛋	季節時蔬 綠豆米苔目	水果	4.7	2.4	2	1	0	2.4	725	
15	三	五穀飯 白米, 雜糧	柳葉魚*2 柳葉魚*2	咖哩雙色 馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節時蔬 枸杞冬瓜湯	水果	4.9	2.2	2	1	0	2.5	723	
16	四	紫米飯 白米, 紫米	白菜獅子頭 獅子頭, 大白菜	海味三絲 海絲, 紅蘿蔔, 金針菇	季節時蔬 味噌蛋湯	水果	4.7	2.1	2	1	0	2.4	700	
17	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	檸檬香茅雞 胸丁, 腿排丁, 洋蔥	肉末粉絲 粉絲, 絞肉	季節時蔬 肉羹清湯	優酪乳	4.5	2.3	2	0	1	2.3	759	
20	一	芝麻飯 白米, 芝麻	紅麴燉雞 胸丁, 腿排丁, 高麗菜	玉米炒蛋 白蘿蔔, 玉米, 蛋	季節時蔬 黑糖山粉圓	水果	4.5	2.4	2	1	0	2.4	708	
21	二	白醬義大利麵+香滷豬排+季節時蔬+南瓜濃湯 義大利麵, 玉米, 豆仁, 洋蔥+豬排*1+季節時蔬+馬鈴薯, 南瓜					水果	4.8	2.2	2	1	0	2.5	714
22	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	醬爆雞丁 胸丁, 腿排丁, 洋蔥	彩繪花椰 花椰, 筍, 紅蘿蔔, 木耳	季節時蔬 蕃茄高麗湯	水果	4.7	2.4	2	1	0	2.4	725	
23	四	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩豬 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	白菜滷 大白菜, 木耳	季節時蔬 海結大骨湯	優酪乳	4.5	2.3	2	0	1	2.3	759	
24	五	白米飯 白米	三杯雞 胸丁, 腿排丁, 米血丁	雙耳冬瓜 冬瓜, 木耳	季節時蔬 客家米粉湯	水果	4.7	2.1	2	1	0	2.3	695	
27	一	麥片飯 白米, 麥片	豆乳雞 胸丁, 腿排丁, 白蘿蔔	沙茶甜不辣 甜不辣, 洋蔥	季節時蔬 肉骨茶湯	水果	4.5	2	2	1	0	2.2	672	
28	二	白米飯 白米	炸旗魚條 旗魚條*2	四寶干丁 絞肉, 干丁, 豆仁, 玉米	季節時蔬 味噌白菜湯	水果	4.9	2.2	2	1	0	2.5	723	
29	三	南瓜飯 白米, 南瓜	蜜汁雞丁 胸丁, 馬鈴薯	白醬鮮蔬 高麗菜, 青花, 時蔬	季節時蔬 薏仁大骨湯	水果	4.7	2.1	2	1	0	2.4	700	
30	四	五穀飯 白米, 雜糧	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥	鮮蔬炒蛋 木耳, 青江菜, 蛋	季節時蔬 紅豆芋圓湯	水果	4.8	2.2	2	1	0	2.3	705	
31	五	夏威夷炒飯+可樂雞翅+季節時蔬+薑絲紫菜湯 白米, 洋蔥, 鳳梨, 玉米粒, 紅蘿蔔, 豆仁+雞翅*1+季節時蔬+薑絲, 紫菜					優酪乳	4.5	2.3	2	0	1	2.3	759

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1.5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1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

以上使用之豆製品皆由食品級基因改造黃豆製成

劣質豬油如何辨識？

小撇步 報你知!

在空中可以利用哪些方法辨別劣質油？

三步驟~眼看、手摸、鼻聞

用眼看：劣質油普遍顏色較深，可能混濁或有懸浮物、沉澱物(初榨油除外)。

用手摸：有黏稠或沾黏的現象時，很可能油品已經劣化了。

用鼻聞：如果有油耗味、刺鼻味或異於原有風味的情形時，可能油品有劣化或混摻劣質的油。

劣質油品可以靠檢驗得知嗎？

中華民國國家標準CNS 2421 N 5069
對於「食用豬脂」品質規定

- 不得有異味與酸敗氣味
- 外觀呈白色至乳黃色
- 水分及揮發物(% m/m)在0.3以下
- 酸價不得高於1.3

當上述的品質檢驗項目出現異常時，代表品質有劣變的可能。

劣質油
抓到了!

資料來源：食品藥物管理局



臺北市南港區玉成群組菜單

2014 10 October

素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果
2	四	小米飯	橄欖百頁	奶汁燉鮮蔬	季節時蔬	羅宋湯	水果
3	五	麥片飯	沙茶素絲	彩繪瓠瓜	季節時蔬	紫米薏仁湯(甜)	水果
6	一	地瓜飯	豆瓣蘭花干	鮮蔬麵片	季節時蔬	枸杞馬鈴薯湯	水果
7	二	糙米飯	橙汁烤麩	三色干丁	季節時蔬	酸菜粉絲湯	鮮奶
9	四	味噌烏龍麵+山藥捲+季節時蔬+雙色蘿蔔湯					水果
10	五	國慶日					
13	一	白米飯	茄汁素肚	黃芽針菇	季節時蔬	枸杞黃瓜湯	水果
14	二	玉米飯	綜合滷味	高麗菜捲	季節時蔬	綠豆米苔目	水果
16	四	紫米飯	糖醋素獅子頭	海味三絲	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果
17	五	蕎麥飯	芝香麵腸	塔香粉絲	季節時蔬	鮮蔬羹湯	優酪乳
20	一	芝麻飯	紅麴素雞	奶香玉米	季節時蔬	黑糖山粉圓	水果
21	二	白醬義大利麵+香滷油腐+季節時蔬+南瓜濃湯					水果
23	四	燕麥飯	咖哩百頁	香酥馬蹄條	季節時蔬	海結蘿蔔湯	鮮奶
24	五	白米飯	三杯黑乾	雙耳冬瓜	季節時蔬	客家米粉湯	水果
27	一	麥片飯	豆乳烤麩	沙茶甜不辣	季節時蔬	肉骨茶湯	水果
28	二	白米飯	蜜汁豆干	燴四寶	季節時蔬	味噌白菜湯	水果
30	四	五穀飯	素打拋肉	彩繪花椰	季節時蔬	紅豆芋圓湯	水果
31	五	夏威夷炒飯+可樂燒百頁+季節時蔬+薑絲紫菜湯					鮮奶

以上使用之豆製品皆由食品級基因改造黃豆製成

劣質豬油如何辨識？

小撇步 報你知!

在家中可以利用哪些方法辨別劣質油？

三步驟~眼看、手摸、鼻聞

用眼看：劣質油普遍顏色較深，可能混濁或有懸浮物、沉澱物(初榨油除外)。

用手摸：有點稠或沾黏的現象時，很可能油品已經劣化了。

用鼻聞：如果有油耗味、刺鼻味或異於原有風味的情形時，可能油品有劣化或混摻劣質的油。

劣質油品可以靠檢驗得知嗎？

中華民國國家標準CNS 2421 N 5069
對於「食用豬脂」品質規定

- 不得有臭味與酸敗氣味
- 外觀呈白色至乳黃色
- 水分及揮發物(% m/m)在0.3以下
- 酸價不得高於1.3

當上述的品質檢驗項目出現異常時，代表品質有劣變的可能。

劣質油
抓到了!

資料來源：食品藥物管理局