

臺北市松山區西松國小群組菜單

112 年 8.9 月份 素食菜單(蛋奶素)



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	水果	奶類 (份)	全穀類 豆類 (份)	蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	Ca (mg)	
30	三	薏仁飯	南瓜炒蛋	芹香海帶絲	樹子龍鬚菜	季節時蔬	鮮筍湯	水果	0	4.1	2	1.6	1	2.4	645	224	
		白米, 薏仁	雞蛋, 南瓜	海帶絲, 豆干, 芹菜	龍鬚菜, 樹子		竹筍										
31	四	紫米飯	玉米炒蛋	紫茄麵腸	★蜜甘藷	有機蔬菜 (空心菜)	黃瓜珍珠菇湯	水果	0	4.2	1.9	1.7	1	2.5	652	250	
		白米, 黑糯米	雞蛋, 玉米粒	麵腸, 茄子	地瓜		大黃瓜, 鮮菇										
9/1	五	蕎麥飯	芹香炒蛋	奶焗洋芋	豆包高麗	有機蔬菜	番茄豆腐湯	水果	0	4.3	2.1	1.5	1	2.5	669	231	
		白米, 蕎麥	雞蛋, 芹菜	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 紅椒	高麗菜, 豆包		番茄, 豆腐										
4	一	麥片飯	紅絲炒蛋	三杯鮑菇素雞丁	葵瓜子佐花椰	有機蔬菜 (苜蓿白菜)	玉米海結湯	水果	0	4.2	2.1	1.7	1	2.4	662	242	
		白米, 麥片	雞蛋, 紅蘿蔔	素雞丁, 杏鮑菇, 九層塔	花椰菜, 葵瓜子		玉米粒, 海帶結										
5	二	DIY日式鮮蔬咖哩燴飯+小黃瓜炒蛋+★黃金炸油腐+有機蔬菜+DIY黑糖珍珠冬瓜露							水果	0	4.4	2.1	1.5	1	2.5	676	158
		有機白米+馬鈴薯, 紅蘿蔔, 南瓜+雞蛋, 小黃瓜+油豆腐+空心菜+粉圓, 黑糖, 冬瓜糖磚															
6	三	胚芽飯	櫛瓜煎蛋	偽蟹黃粉絲煲	梅干苦瓜	季節時蔬	養生山藥湯	水果	0	4.4	2	1.6	1	2.5	671	204	
		白米, 胚芽米	雞蛋, 櫛瓜	南瓜, 冬粉, 蔬菜	苦瓜, 梅乾菜		馬鈴薯, 山藥										
7	四	糙米飯	香椿炒蛋	四喜豆干	鮮菇敏豆	有機蔬菜 (黑紫白菜)	素肉羹清湯	水果	0	4.2	2.1	1.6	1	2.5	664	236	
		白米, 糙米	雞蛋, 香椿醬	豆干, 毛豆, 紅蘿蔔, 玉米粒	敏豆, 金針菇		素肉羹, 蔬菜										
8	五	刈包*1+菜脯蛋+香滷豆包&香菇(附花生粉+酸菜)+香烤地瓜*1+有機蔬菜+玉米蔬菜粥							水果	1	3.9	2.2	1.5	1	2.5	732	319
		刈包+雞蛋, 菜脯+豆包, 香菇(花生粉, 酸菜)+地瓜+青菜+白米, 玉米粒, 蔬菜															
11	一	芝麻飯	素火腿炒蛋	蔴豉豆腐	紅絲高麗	有機蔬菜 (小白菜)	薑絲冬瓜湯	水果	0	4.2	2.1	1.7	1	2.4	662	211	
		白米, 黑芝麻	雞蛋, 素火腿	豆腐, 豆豉	高麗菜, 紅蘿蔔		薑絲, 冬瓜										
12	二	海苔飯	香菇蒸蛋	★蜂蜜柚香炸素雞腿*2	焗烤南瓜	有機蔬菜 (小松菜)	酸辣湯	水果	1	4.2	2	1.5	1	2.6	743	343	
		有機白米, 海苔絲	雞蛋, 香菇	素雞腿	南瓜, 起司絲		豆腐, 木耳, 竹筍										
13	三	地瓜飯	荷包蛋*1	瓜仔豆干	木須扁蒲	季節時蔬	蓮藕玉米湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.4	659	238	
		白米, 地瓜	雞蛋	豆干, 碎脆瓜	扁蒲, 木耳		蓮藕, 玉米										
14	四	DIY松子奶香野菇筆管麵+彩椒炒蛋+雲菜捲*1+有機蔬菜+羅宋湯							水果	0	3.9	2.2	1.6	1	2.4	646	205
		筆管麵, 馬鈴薯, 鮮菇, 松子+雞蛋, 彩椒+雲菜捲+黑紫白菜+番茄, 蔬菜, 西洋芹															
15	五	紅藜飯	塔香炒蛋	茶香滷味	清炒水蓮	有機蔬菜	梅子鮮蔬湯	水果	0	4.1	1.9	1.6	1	2.4	638	219	
		白米, 紅藜米	雞蛋, 九層塔	凍豆腐, 海帶結	水蓮		紫蘇梅, 蔬菜, 鮮菇										
18	一	小米飯	牛蒡炒蛋	沙茶豆包*1	鮮燴絲瓜	有機蔬菜 (苜蓿白菜)	冬瓜薏仁湯	水果	1	4.2	2	1.7	1	2.5	743	305	
		白米, 小米	雞蛋, 牛蒡	豆包	絲瓜, 蔬菜		冬瓜, 洋蔥仁										
19	二	白米飯	小黃瓜炒蛋	日式壽喜燒	田園玉米	有機蔬菜 (黑紫白菜)	海菜豆腐湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.5	657	258	
		有機白米	雞蛋, 小黃瓜	高麗菜, 鮮菇, 素小卷	玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔		海菜, 豆腐										
20	三	十穀飯	南瓜炒蛋	鳳梨菇菇素雞丁	香滷白菜	季節時蔬	鮮蔬榨菜湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.4	645	213	
		白米, 十穀米	雞蛋, 南瓜	素雞丁, 鳳梨, 野菇	大白菜, 蔬菜		榨菜, 冬粉										
21	四	香芹素鬆飯+菜脯蛋+雲菜捲*1+銀芽炒豆干+有機蔬菜+綠豆湯							水果	0	4.3	2	1.5	1	2.5	661	241
		白米, 芹菜, 鮮菇, 素肉鬆+雞蛋, 菜脯+雲菜捲+豆干, 豆芽菜+小松菜+綠豆															
22	五	燕麥飯	木須炒蛋	★泰式椒麻杏鮑菇	青木瓜溫沙拉	有機蔬菜	筍片湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.6	654	227	
		白米, 燕麥	雞蛋, 木耳	杏鮑菇	青木瓜, 蔬菜, 花生碎		竹筍										
23	六	糙米飯	苦瓜炒蛋	韓式炒年糕	金茸豆段	有機蔬菜 (空心菜)	薑絲海芽湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	270	
		白米, 糙米	雞蛋, 苦瓜	大白菜, 年糕	敏豆, 金針菇		海帶芽, 薑絲										
25	一	麥片飯	香椿炒蛋	蜜汁豆腸	玉筍花椰	有機蔬菜 (苜蓿白菜)	芹香蘿蔔湯	水果	1	4.2	2	1.7	1	2.5	743	358	
		白米, 麥片	雞蛋, 香椿醬	豆腸, 彩椒	玉米筍, 花椰菜		白蘿蔔, 芹菜										
26	二	白米飯	玉米蒸蛋	芹香干片	什錦鮮瓜	有機蔬菜 (白茼蒿)	味噌豆腐湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.4	652	264	
		有機白米	雞蛋, 玉米粒	豆干, 芹菜	鮮瓜, 蔬菜		豆腐										
27	三	胚芽飯	木須炒蛋	素鍋貼*2	塔香茄子	季節時蔬	南瓜湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.5	647	189	
		白米, 胚芽米	雞蛋, 木耳	素鍋貼	茄子, 九層塔		南瓜湯										
28	四	五穀飯	番茄炒蛋	★香酥素魚排*1	焗烤馬鈴薯	有機蔬菜 (小白菜)	玉米蛋花湯	水果	0	4.3	2	1.5	1	2.6	666	203	
		白米, 五穀米	雞蛋, 番茄	素魚排	馬鈴薯, 起司絲		玉米粒, 雞蛋										
※標示「★」為油炸品供應次數為1次/週																平均	244
(四~六年級) 主食類1又1/4碗、主菜1碗或1卷、青菜類1碗、副菜類1碗、湯類1碗																	

※標示「★」為油炸品供應次數為1次/週

※有機蔬菜供應次數為4次/週、牛奶的供應次數為1次/週、本校甜湯皆以低糖烹煮供應

(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

*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

營養圖地

~何謂產銷履歷~



產銷履歷——意涵各種農、漁、畜產品與其加工品，在生產、加工、流通、銷售等各階段所經歷的歷程，都有紀錄可以一提供消費者查詢，也就是將農場到餐桌的資訊完全透明公開，讓民眾對於自己所購買的食材更加安心及放心。

產銷履歷的蔬菜會將農民、整地、育苗、施肥到採收等田間所有之詳細生產紀錄公布在產銷履歷農產品資訊網中，在購買食材時認清綠色金小標章，加上手機掃描立馬就可以知道所有之生產資訊。

112年8.9月『何謂產銷履歷』營養有獎徵答站 班級：____年____班____號 姓名：_____

() 1. 下列哪一個是產銷履歷標章？ <1> CAS <2> TAP <3> QR code

() 2. 有關產銷履歷標章的敘述，哪一個敘述是對的？

<1> 知道營養價值 <2> 知道包裝跟價錢 <3> 消費者可以了解每一個階段的相關紀錄

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱，本月19日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物