



臺北市松山區西松國小午餐群組菜單 (西松、民權、民生國小)

112 年 8.9 月午餐葷食菜單

*菜單所使用之豬肉及其他肉品產地皆為「臺灣」

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	水果	奶類 (份)	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	鈣量 (mg)
30	三	薏仁飯	茶香嫩雞	◆芹香海帶絲	季節時蔬	鮮筍湯(素)	水果	0	4.1	2.3	1.6	2.4	1	668	224
31	四	紫米飯	蒜泥白肉	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	黃瓜珍珠菇湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.7	2.4	1	670	250
9/1	五	蕎麥飯	◆奶油 蒜香焗雞	◆豆包高麗	有機蔬菜	番茄豆腐湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.5	1	684	231
4	一	麥片飯	三杯鮑菇雞	◆葵瓜子佐 花椰	有機蔬菜	玉米海結湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.7	2.4	1	677	242
5	二	~蔬食日~ DIY 日式鮮蔬咖哩燴飯+★◆黃金炸油腐 +有機蔬菜+黑糖珍珠冬瓜露/冬瓜山粉圓(幼)					水果	0	4.4	2.1	1.5	2.5	1	676	158
6	三	胚芽飯	橙醋肉片	偽蟹黃粉絲煲	季節時蔬	養生山藥湯(素)	水果	0	4.4	2.2	1.6	2.5	1	686	204
7	四	糙米飯	蔥油雞	◆四喜豆干	有機蔬菜	肉羹清湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	236
8	五	刈包*1+五香扣肉(附◆花生粉+酸菜)+有機蔬菜+玉米雞茸粥(葷)					水果	1	3.9	2.2	1.5	2.5	1	732	319
11	一	◆芝麻飯	豉汁排骨	紅絲高麗	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.7	2.4	1	670	211
12	二	海苔飯	★蜂蜜柚香炸 雞腿*1	◆香菇蒸蛋	有機蔬菜	酸辣湯(葷)	水果	1	4.2	2.3	1.5	2.6	1	765	343
13	三	地瓜飯	瓜仔蒸肉	◆蝦香扁蒲	季節時蔬	蓮藕玉米湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.6	2.4	1	674	238
14	四	DIY◆松子奶香海鮮筆管麵+紐澳良嫩烤雞丁 有機蔬菜+羅宋湯(素)					水果	0	3.9	2.3	1.6	2.4	1	654	205
15	五	紅藜飯	◆花生燉豬腳	◆茶香豆干	有機蔬菜	梅子雞湯(葷)	水果	0	4.1	2.3	1.6	2.4	1	668	219
18	一	小米飯	沙茶肉片	鮮燴絲瓜	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯(素)	水果	1	4.2	2.2	1.7	2.5	1	758	305
19	二	白米飯	◆壽喜燒魚丁	玉米肉末	有機蔬菜	海菜魚丸湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	258
20	三	十穀飯	鳳梨菇菇雞	◆香滷白菜	季節時蔬	鮮蔬榨菜湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.4	1	675	213
21	四	雞肉絲飯+香滷豬排*1+◆銀芽炒豆干+有機蔬菜+綠豆湯					水果	0	4.3	2.4	1.5	2.5	1	691	241
22	五	燕麥飯	★泰式椒麻雞	◆青木瓜 溫沙拉	有機蔬菜	鮮筍大骨湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.6	1	684	227
23	六	糙米飯	韓式燒肉	金茸豆段	有機蔬菜	薑絲海芽湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	270
25	一	麥片飯	蜜汁咕咾肉	玉筍花椰	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯(素)	水果	1	4.2	2.3	1.7	2.5	1	766	358
26	二	白米飯	親子雞肉井	什錦鮮瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.4	1	675	264
27	三	胚芽飯	高昇排骨	豬肉鍋貼*2	季節時蔬	南瓜湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	189
28	四	五穀飯	★◆香酥魚片 *1	◆焗烤馬鈴薯 佐義式肉醬	有機蔬菜	玉米蛋花湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.6	1	688	203

※標示「★」為油炸品，供應次數為 1 次/週

※標示「◆」表示含有過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果

芝麻、大豆、魚、含麩質之穀類及其製品等，請過敏者特別注意

※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

水果份量：葡萄、蕃茄一人 4 顆

營養園地

~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、銷售等各階段所經的歷程，都有紀錄可以提供消費者進行查詢，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的詳細生產紀錄公布在產銷履歷農產品資訊網中，在購買食材時認清楚綠色小標章，加上手機掃描立馬就可以知道所有的生產資訊。

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(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物

西松國小中央廚房 112 年 8.9 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
8/30	三	薏仁飯	白米+洋薏仁
		茶香嫩雞	雞肉+番茄+香菇
		芹香海帶絲	海帶絲+豆干+芹菜
		季節時蔬	青菜
		鮮筍湯	竹筍
		水果	水果 1 份
8/31	四	紫米飯	白米+黑糯米
		蒜泥白肉	豬肉(肉片)+豆芽菜+蒜頭
		玉米炒蛋	雞蛋+玉米粒
		有機蔬菜	空心菜
		黃瓜珍菇湯	大黃瓜+鮮菇
		水果	水果 1 份
9/1	五	蕎麥飯	白米+蕎麥
		奶油蒜香焗雞	雞肉+洋菇+蔬菜+起司+奶油塊
		豆包高麗	高麗菜+豆包
		有機蔬菜	青菜
		番茄豆腐湯	番茄+蔬菜+豆腐
		水果	水果 1 份
9/4	一	麥片飯	白米+麥片
		三杯鮑菇雞	雞肉+杏鮑菇+豬血糕+九層塔
		葵瓜子佐花椰	花椰菜+葵瓜子
		有機蔬菜	荷葉白菜
		玉米海結湯	玉米+海帶結
		水果	水果 1 份
9/5	二	DIY 日式鮮蔬咖哩燴飯	有機白米 馬鈴薯+紅蘿蔔+南瓜+洋蔥
		黃金炸油腐	油豆腐
		有機蔬菜	空心菜
		黑糖珍珠冬瓜露	粉圓+黑糖+冬瓜糖磚
		冬瓜山粉圓(幼)	山粉圓+冬瓜糖磚
		水果	水果 1 份
9/6	三	胚芽飯	白米+胚芽米
		橙醋肉片	豬肉(肉片)+高麗菜+檸檬
		偽蟹黃粉絲煲	南瓜+冬粉+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		養生山藥湯	馬鈴薯+山藥
		水果	水果 1 份
9/7	四	糙米飯	白米+糙米
		蔥油雞	雞肉+杏鮑菇+蔬菜+青蔥
		四喜豆干	豬肉(絞肉)+豆干+毛豆+紅蘿蔔
		有機蔬菜	黑葉白菜
		肉羹清湯	肉羹+蔬菜+雞蛋
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 112 年 8.9 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
9/8	五	刈包	刈包*1
		五香扣肉	豬肉(肉角+五花肉角)+筍乾(附花生粉)
		有機蔬菜	青菜
		玉米雞茸粥	白米+玉米粒+雞肉+蔬菜
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
9/11	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		豉汁蒸排骨	豬肉(肉角+中排丁)+芋頭+豆豉
		紅絲高麗	高麗菜+紅蘿蔔
		有機蔬菜	小白菜
		薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑絲
		水果	水果 1 份
9/12	二	海苔飯	有機白米+海苔絲
		蜂蜜柚香炸雞腿 *1	雞腿
		香菇蒸蛋	雞蛋+香菇
		有機蔬菜	小松菜
		酸辣湯	豬肉(肉絲)+豆腐+木耳+竹筍+紅蘿蔔
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
9/13	三	地瓜飯	白米+地瓜
		瓜仔蒸肉	豬肉(絞肉)+豆薯+碎脆瓜
		蝦香扁蒲	扁蒲+蔬菜+蝦皮
		季節時蔬	青菜
		蓮藕玉米湯	蓮藕+玉米
		水果	水果 1 份
9/14	四	DIY 松子奶香海鮮筆管麵	筆管麵 蝦仁+魷魚+馬鈴薯+洋蔥
		紐澳良嫩烤雞丁	雞肉+花椰菜+蔬菜
		有機蔬菜	黑葉白菜
		羅宋湯	番茄+西芹+蔬菜
		水果	水果 1 份
9/15	五	紅藜飯	白米+紅藜米
		花生燉豬腳	豬肉(肉角+豬腳丁)+花生+麵輪
		茶香豆干	豆干+海帶結
		有機蔬菜	青菜
		梅子雞湯	雞肉+蔬菜+紫蘇梅
		水果	水果 1 份
9/18	一	小米飯	白米+小米
		沙茶肉片	豬肉(肉片)+青椒+蔬菜
		鮮燴絲瓜	絲瓜+蔬菜
		有機蔬菜	荷葉白菜
		冬瓜薏仁湯	冬瓜+洋薏仁
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶

西松國小中央廚房 112 年 8.9 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
9/19	二	白米飯	有機白米
		壽喜燒魚丁	魚丁+豆腐+洋蔥
		玉米肉末	豬肉(絞肉)+玉米粒
		有機蔬菜	黑葉白菜
		海菜魚丸湯	虱目魚丸+海菜
		水果	水果 1 份
9/20	三	十穀飯	白米+十穀米
		鳳梨菇菇雞	雞肉+香菇+蔬菜+鳳梨
		香滷白菜	大白菜+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		榨菜粉絲湯	榨菜+冬粉+油片絲
		水果	水果 1 份
9/21	四	雞肉絲飯	白米+特大胸
		香滷豬排*1	豬排
		銀芽炒豆干	豆干+豆芽菜
		有機蔬菜	小松菜
		綠豆湯	綠豆
		水果	水果 1 份
9/22	五	燕麥飯	白米+燕麥
		泰式椒麻雞	雞肉+高麗菜+杏鮑菇+香菜
		青木瓜溫沙拉	青木瓜+玉米筍+花生碎
		有機蔬菜	青菜
		鮮筍大骨湯	竹筍+大骨
		水果	水果 1 份
9/23	六	糙米飯	白米+糙米
		韓式燒肉	豬肉(肉片)+蔬菜+年糕
		金茸豆段	敏豆+金針菇
		有機蔬菜	空心菜
		薑絲海芽湯	海帶芽+薑絲
		水果	水果 1 份
9/25	一	麥片飯	白米+麥片
		蜜汁咕咾肉	豬肉(肉角)+馬鈴薯+彩椒
		玉筍花椰	花椰菜+玉米筍
		有機蔬菜	荷葉白菜
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔+芹菜
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
9/26	二	白米飯	有機白米
		親子雞肉丼	雞肉+高麗菜+鮮菇+雞蛋
		什錦鮮瓜	鮮瓜+蔬菜
		有機蔬菜	白莧菜
		味噌豆腐湯	豆腐
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 112 年 8.9 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
9/27	三	胚芽飯	白米+胚芽米
		高昇排骨	豬肉(肉角+中排丁)+蔬菜
		豬肉鍋貼*2	鍋貼
		季節時蔬	青菜
		南瓜湯	南瓜
		水果	水果 1 份
9/28	四	五穀飯	白米+五穀米
		香酥魚片*1	魚片
		焗烤馬鈴薯佐義式肉醬	豬肉(絞肉)+馬鈴薯+起司絲
		有機蔬菜	小白菜
		玉米蛋花湯	玉米粒+雞蛋
		水果	水果 1 份