

# 臺北市松山區西松國小群組菜單

## 114 年 10 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)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	Ca (mg)
1	三	DIY蕃茄鮮蔬麵疙瘩(湯)+芹香炒蛋+雲菜捲*1+枸杞水蓮+季節時蔬				水果	0	3.9	1.9	1.6	1	2.5	628	220
		麵疙瘩+雞蛋, 芹菜+雲菜捲+水蓮, 枸杞+青菜+蕃茄, 蔬菜												
2	四	紫米飯	紅絲炒蛋	瓜子豆干	鐵板豆芽	有有機蔬菜 (小白菜)	0	4.2	2	1.6	1	2.5	657	231
		白米, 黑糯米	雞蛋, 紅蘿蔔	豆干, 豆薯, 碎脆瓜	豆芽菜, 油片絲, 芹菜	冬瓜, 薏仁								
3	五	胚芽飯	小黃瓜炒蛋	★椒鹽杏鮑菇	素炒空心菜	有有機蔬菜	1	4.2	1.9	1.6	1	2.6	738	309
		白米, 胚芽米	雞蛋, 小黃瓜	杏鮑菇, 麵腸	空心菜	玉米粒, 蔬菜								
7	二	香鬆飯+五香滷蛋*1+綜合炸物+木耳高麗+有機蔬菜+仙草綜合圓				水果	1	4.3	2	1.5	1	2.6	750	313
		有機白米, 香鬆+水煮蛋+地瓜, 豆腐, 素雞丁+高麗菜, 木耳+黑葉白菜+仙草原汁, 地瓜圓, 芋圓												
8	三	糙米飯	木耳炒蛋	花生滷百頁	時瓜雙色	季節時蔬	0	4.2	1.9	1.6	1	2.5	649	221
		白米, 糙米	雞蛋, 木耳	百頁豆腐, 水煮花生	鮮瓜, 蔬菜	馬鈴薯, 山藥, 枸杞								
9	四	五穀飯	彩椒炒蛋	茄汁豆包	焗烤白菜	有有機蔬菜 (白松菜)	0	4.4	2	1.5	1	2.5	668	237
		白米, 五穀米	雞蛋, 彩椒	豆包, 番茄	大白菜, 鮮菇, 起司絲	海帶芽, 雞蛋								
13	一	小米飯	南瓜炒蛋	豆干小炒	照燒杏鮑菇	有有機蔬菜 (味美菜)	1	4.2	2.1	1.6	1	2.5	748	294
		白米, 小米	雞蛋, 南瓜	豆干, 木耳	杏鮑菇	豆腐, 蔬菜								
14	二	白米飯	菜脯蛋	糖醋麵腸	紅絲花椰	有有機蔬菜 (荷葉白 菜)	0	4.2	1.9	1.6	1	2.5	649	232
		有機白米	雞蛋, 菜脯	麵腸	花椰菜, 紅蘿蔔	黃豆芽, 鮮菇								
15	三	紫米飯	紅絲炒蛋	金沙豆腐	樹子龍鬚菜	季節時蔬	0	4.3	1.9	1.5	1	2.6	658	206
		白米, 黑糯米	雞蛋, 紅蘿蔔	豆腐	龍鬚菜, 樹子	米苔目, 蔬菜								
16	四	薏仁飯	素火腿炒蛋	京醬素雞	田園玉米	有有機蔬菜 (青松菜)	0	4.2	1.9	1.6	1	2.4	645	215
		白米, 洋蔥仁	雞蛋, 素火腿	素雞, 小黃瓜	玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	冬瓜, 薑絲								
17	五	蕎麥飯	番茄炒蛋	芝香滷海結	★蜜汁地瓜	有有機蔬菜	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	229
		白米, 蕎麥	雞蛋, 蕃茄	海帶結, 豆干, 白芝麻	地瓜	豆腐, 木耳, 筍絲								
20	一	麥片飯	小黃瓜炒蛋	關東佃煮	壽喜蔬菜丼	有有機蔬菜 (小白菜)	1	4.3	2	1.6	1	2.4	743	333
		白米, 麥片	雞蛋, 小黃瓜	油豆腐, 白蘿蔔, 蔬菜	高麗菜, 有機金針菇, 茼蒿	西谷米, 椰奶								
21	二	海苔飯	香菇蒸蛋	彩椒豆腸	香滷冬瓜	有有機蔬菜 (小松菜)	0	4.2	1.9	1.6	1	2.4	645	220
		有機白米, 海苔絲	雞蛋, 香菇	豆腸, 彩椒	冬瓜, 蔬菜	竹筍								
22	三	五穀飯	荷包蛋*1	紫茄豆干	松子焗南瓜	季節時蔬	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	215
		白米, 五穀米	雞蛋	豆干, 茄子	南瓜, 蔬菜, 松子	白蘿蔔, 紅蘿蔔								
23	四	DIY素沙茶肉羹麵+牛蒡炒蛋+★香酥雲菜捲*1+三絲銀芽+有機蔬菜				水果	0	3.9	1.9	1.6	1	2.6	633	234
		白油麵+雞蛋, 牛蒡+雲菜捲+豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳+山菠菜+素肉羹, 大白菜, 紅蘿蔔												
27	一	芝麻飯	菜豆炒蛋	筍燒蘭花干	小瓜燴玉米	有有機蔬菜 (油江菜)	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	218
		白米, 黑芝麻	雞蛋, 菜豆	蘭花干, 竹筍	玉米粒, 小黃瓜, 豆干	結頭菜								
28	二	白米飯	南瓜炒蛋	★香菇海苔燒*2	豆香燉白菜	有有機蔬菜 (青松菜)	0	4.2	2	1.6	1	2.6	661	235
		有機白米	雞蛋, 南瓜	香菇海苔燒	大白菜, 蔬菜, 豆漿	海帶芽, 薑絲								
29	三	燕麥飯	苦瓜炒蛋	三杯麵腸	胡麻秋葵*3	季節時蔬	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	201
		白米, 燕麥	雞蛋, 苦瓜	麵腸, 九層塔	秋葵, 胡麻醬	番茄, 雞蛋								
30	四	胚芽飯	彩椒炒蛋	奶香蘑菇素雞丁	木須花椰	有有機蔬菜 (荷葉白 菜)	0	4.3	2	1.6	1	2.5	664	240
		白米, 胚芽米	雞蛋, 彩椒	素雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇	花椰菜, 木耳	海帶結, 玉米粒								
31	五	紅藜飯	菜脯蛋	香滷豆包*1	鮮瓜雙燴	有有機蔬菜	1	4.2	2	1.6	1	2.5	741	326
		白米, 紅藜米	雞蛋, 菜脯	豆包	鮮瓜, 蔬菜	白蘿蔔, 素肉丸, 芹菜								
													平均	246

※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碗或1支、青菜類1碗、副菜類1碗、湯類1碗

營養園地

~鈣質比一比~

\*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

日常生活「中」富含鈣質的「食物」有：牛奶、小魚干、豆腐、起司、其「中」鈣質「含」量「最」高的是「起司」和「小魚干」，但是「起司」的「脂」肪「比」較「多」、而「小魚干」的「鈉」含「量」較「高」，如果「過」量「攝」取「會」造「成」心「血」管「負」擔。所以「牛」奶「對」於「成」長「中」的「學」童「來」說「是」補「充」鈣「質」最「簡」單「又」有「效」的「方」式，此「外」每「日」飲「食」指「南」也「建」議「每」天「攝」取「1.5-2杯」(240ml)乳「品」來「達」到「身」體「所」需「。

114年10月『鈣質比一比』營養「有獎徵答」站 班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

( ) 1. 下列何者是補充鈣質最簡單的方式？ <1> 喝水 <2> 喝可樂 <3> 喝牛奶

( ) 2. 每日飲食指南建議乳品攝取量為？

<1>10杯 <2>1.5-2杯 <3>不限制

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱  
· 本月14日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物