

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	奶奶 (份)	全穀根 茎類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	热量 (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	瓜仔豆干	鐵板豆芽	有機蔬菜 (小白菜)	冬瓜薏仁湯	水果	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	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果	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	養生藥膳湯	水果	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	有機蔬菜 (白松菜)	海芽蛋花湯	水果	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	有機蔬菜 (味美菜)	味噌豆腐湯	水果	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	有機蔬菜 (荷葉白 菜)	珍菇黃芽湯	水果	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	米苔目湯	水果	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	有機蔬菜 (青松菜)	薑絲冬瓜湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.4	645	215
		白米、洋薏仁	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	有機蔬菜	酸辣湯	水果	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	有機蔬菜 (小白菜)	椰香西米露	水果	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、蒟蒻		西谷米、椰奶									
21	二	海苔飯	香菇蒸蛋	彩椒豆腸	香滷冬瓜	有機蔬菜 (小松菜)	鮮筍湯	水果	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	雙色蘿蔔湯	水果	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+十三絲銀芽+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+山葵菜+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	有機蔬菜 (油江菜)	結頭菜湯	水果	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	豆香燴白菜	有機蔬菜 (青松菜)	薑絲海芽湯	水果	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	番茄蛋花湯	水果	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	奶奶蘑菇素雞丁	木須花椰	有機蔬菜 (荷葉白 菜)	玉米海結湯	水果	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	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	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、素魚丸、芹菜									

※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

平均 246

*水果份量標示: 葡萄、蕃茄一人4顆

營養園地

~鈣質比一比~

日常生活當中富含鈣質的食物有：牛奶奶、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臟血管負擔。所以以牛奶奶對於成長中的兒童來說是補充鈣質最簡單又有效的方式，此外每日常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