



# 臺北市松山區西松國小午餐群組菜單 (西松、民權、民生國小)

114 年 10 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)
1	三	DIY 番茄鮮蔬麵疙瘩(湯)+可樂雞翅*1 ◆芝香牛蒡海帶根+季節時蔬					水果	0	3.9	2.1	1.6	2.5	1	643	220
2	四	紫米飯	瓜仔蒸肉	◆鐵板豆芽	有機蔬菜	蔥雞湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	231
3	五	胚芽飯	★泰式椒麻雞	肉末空心菜	有機蔬菜	玉米蔬菜湯(素)	水果	1	4.2	2.3	1.6	2.6	1	768	309
7	二	~蔬食日~ 香鬆飯+◆五香滷蛋*1+★綜合炸物 有機蔬菜+仙草綜合圓/綠豆仙草(幼)					水果	1	4.3	2.2	1.5	2.6	1	765	313
8	三	糙米飯	木須蔥肉	時瓜雙色	季節時蔬	養生藥膳湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.5	1	672	221
9	四	五穀飯	◆春川起司雞	香菇高麗	有機蔬菜	海芽蛋花湯(素)	水果	0	4.4	2.3	1.5	2.5	1	691	237
13	一	小米飯	日式照燒雞	◆南瓜炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯(素)	水果	1	4.2	2.2	1.6	2.5	1	756	294
14	二	白米飯	蜜汁咕咾肉	紅絲花椰	有機蔬菜	珍菇黃芽湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	232
15	三	紫米飯	客家桔醬拌雞柳	◆金沙豆腐	季節時蔬	米苔目湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.6	1	688	206
16	四	薏仁飯	◆樹子蒸魚*1	玉米肉末	有機蔬菜	冬瓜排骨湯(葷)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.4	1	667	215
17	五	蕎麥飯	粉蒸肉	◆芝香滷海結	有機蔬菜	酸辣湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.5	1	684	229
20	一	麥片飯	壽喜燒肉 (有機金針菇)	◆關東佃煮	有機蔬菜	椰香西米露	水果	1	4.3	2.3	1.6	2.4	1	766	333
21	二	海苔飯	鳳梨菇菇雞	◆鮮蝦芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	鮮筍排骨湯(葷)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.4	1	667	220
22	三	五穀飯	高昇排骨	◆紫茄豆干	季節時蔬	雙色蘿蔔湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.5	1	684	215
23	四	DIY◆沙茶肉羹麵+★香酥雞腿排*1+肉絲銀芽+有機蔬菜					水果	0	3.9	2.3	1.6	2.6	1	663	234
27	一	芝麻飯	◆南洋叻沙雞	玉米干丁	有機蔬菜	結頭菜湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	218
28	二	白米飯	◆★香酥避風塘魚丁	◆豆香燉白菜	有機蔬菜	海芽洋蔥湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.6	1	676	235
29	三	燕麥飯	京醬豬柳	◆醬炒蘿蔔糕	季節時蔬	番茄蛋花湯(素)	水果	0	4.3	2.1	1.5	2.5	1	669	201
30	四	胚芽飯	◆奶香蘑菇雞	木須花椰	有機蔬菜	玉米海結湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.6	2.5	1	679	240
31	五	紅藜飯	香滷豬排*1	◆鮮瓜雙燴	有機蔬菜	芹香貢丸湯(葷)	水果	1	4.2	2.4	1.6	2.5	1	771	326

※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

### ~鈣質比一比~

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(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 114 年 10 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
10/1	三	DIY 蕃茄鮮蔬麵 疙瘩(湯)	麵疙瘩
		可樂雞翅*1	雞翅
		芝香牛蒡海帶根	海帶根+牛蒡+白芝麻
		季節時蔬	青菜
		番茄蔬菜湯	蕃茄+蔬菜+鮮菇
		水果	水果 1 份
10/2	四	紫米飯	白米+黑糯米
		瓜仔蒸肉	豬肉(絞肉)+豆薯+洋蔥+碎脆瓜
		鐵板銀芽	豆芽菜+油片絲+芹菜
		有機蔬菜	小白菜
		蔥雞湯	雞排丁+豆腐+枸杞+青蔥
		水果	水果 1 份
10/3	五	胚芽飯	白米+胚芽米
		泰式椒麻雞	雞肉+杏鮑菇+九層塔
		肉末空心菜	豬肉(絞肉)+空心菜
		有機蔬菜	青菜
		玉米蔬菜湯	玉米粒+蔬菜
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
10/7	二	香鬆飯	有機白米+香鬆
		五香滷蛋*1	水煮蛋*1
		綜合炸物	地瓜+豆腐+天婦羅
		有機蔬菜	黑葉白菜
		仙草綜合圓	仙草原汁+地瓜圓+芋圓
		綠豆仙草(幼)	仙草原汁+綠豆
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
10/8	三	糙米飯	白米+糙米
		木須蔥肉	豬肉(前腿肉絲)+木耳+鮮菇+雞蛋+青蔥
		時瓜雙色	鮮瓜+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		養生藥膳湯	馬鈴薯+山藥+枸杞
		水果	水果 1 份
10/9	四	五穀飯	白米+五穀米
		春川起司雞	雞肉+大白菜+年糕+起司絲
		香菇高麗	高麗菜+香菇
		有機蔬菜	白松菜
		海芽蛋花湯	海帶芽+雞蛋
		水果	水果 1 份
10/13	一	小米飯	白米+小米
		日式照燒雞	雞肉+豆薯+杏鮑菇
		南瓜炒蛋	雞蛋+南瓜
		有機蔬菜	味美菜
		味噌豆腐湯	豆腐+蔬菜
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶

**西松國小中央廚房 114 年 10 營養午餐菜單食材明細表**

日期	星期	菜名	食材
10/14	二	白米飯	有機白米
		蜜汁咕咾肉	豬肉(前腿肉角)+馬鈴薯+彩椒
		紅絲花椰	花椰菜+紅蘿蔔
		有機蔬菜	荷葉白菜
		珍菇黃芽湯	黃豆芽+鮮菇
		水果	水果 1 份
10/15	三	紫米飯	白米+黑糯米
		客家桔醬拌雞柳	雞柳條+小黃瓜+蔬菜
		金沙豆腐	油豆腐+青蔥
		季節時蔬	青菜
		米苔目湯	米苔目+豆芽菜+蔬菜
		水果	水果 1 份
10/16	四	薏仁飯	白米+洋薏仁
		樹子蒸魚*1	魚片+破布子
		玉米肉末	豬肉(絞肉)+玉米粒+馬鈴薯+洋蔥
		有機蔬菜	青松菜
		冬瓜排骨湯	豬肉(前排骨丁)+冬瓜
		水果	水果 1 份
10/17	五	蕎麥飯	白米+蕎麥
		粉蒸肉	豬肉(前腿肉角+中排丁)+地瓜
		芝香滷海結	海帶結+豆干丁+白芝麻
		有機蔬菜	青菜
		酸辣湯	豆腐+木耳+脆筍絲
		水果	水果 1 份
10/20	一	麥片飯	白米+麥片
		壽喜燒肉	豬肉(前腿肉片+五花肉片)+高麗菜+有機金針菇+洋蔥
		關東佃煮	白蘿蔔+油豆腐+蔬菜
		有機蔬菜	小白菜
		椰香西米露	西谷米+椰奶
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
10/21	二	海苔飯	有機白米+海苔絲
		鳳梨菇菇雞	雞肉+杏鮑菇+鳳梨
		鮮蝦芙蓉蒸蛋	雞蛋+蝦仁+毛豆仁
		有機蔬菜	小松菜
		鮮筍大骨湯	豬肉(前排骨丁)+竹筍+鮮菇
		水果	水果 1 份
10/22	三	五穀飯	白米+五穀米
		高昇排骨	豬肉(肉角)+青江菜+洋蔥
		紫茄豆干	豆干+茄子
		季節時蔬	青菜
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 114 年 10 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
10/23	四	DIY 沙茶肉羹麵	白油麵
		香酥雞腿排*1	腿排
		肉絲銀芽	豬肉(前腿肉絲)+豆芽菜+木耳
		有機蔬菜	山菠菜
		沙茶肉羹湯	肉羹+大白菜+筍絲+紅蘿蔔
		水果	水果 1 份
10/27	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		南洋叻沙雞	雞肉+馬鈴薯+蔬菜+蝦米
		玉米干丁	玉米粒+豆干+蔬菜
		有機蔬菜	油江菜
		結頭菜湯	結頭菜+芹菜
		水果	水果 1 份
10/28	二	白米飯	有機白米
		香酥避風塘魚丁	魚丁+杏鮑菇+豆酥
		豆香燉白菜	大白菜+蔬菜+豆漿
		有機蔬菜	青松菜
		海芽洋蔥湯	海帶芽+洋蔥
		水果	水果 1 份
10/29	三	燕麥飯	白米+燕麥
		京醬豬柳	豬肉(前腿肉絲)+豆干+洋蔥
		醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕+雞蛋+蝦米
		季節時蔬	青菜
		番茄蛋花湯	蕃茄+蔬菜+雞蛋
		水果	水果 1 份
10/30	四	胚芽飯	白米+胚芽米
		奶香蘑菇雞	雞肉+馬鈴薯+鴻喜菇+洋菇罐頭+奶粉
		木須花椰	花椰菜+木耳
		有機蔬菜	荷葉白菜
		玉米海結湯	玉米粒+海帶結
		水果	水果 1 份
10/31	五	紅藜飯	白米+紅藜米
		香滷豬排*1	豬排
		鮮瓜雙燴	鮮瓜+蔬菜
		有機蔬菜	青菜
		芹香貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜
		水果	水果 1 份