



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 12 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	一	芝麻飯	塔香三杯雞	◆燴炒鮮瓜	有機蔬菜	沙茶白菜湯(葷)	水果	1	4.3	2.3	1.6	2.5	1	686	315
2	二	白米飯	馬鈴薯燉肉	雞絲銀芽	有機蔬菜	韓式豆腐湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.5	1	768	227
3	三	星星肉醬乾拌麵+香滷雞翅*1+季節時蔬+黃瓜珍菇湯(素)					水果	0	3.9	2.2	1.5	2.4	1	644	195
4	四	五穀飯	◆壽喜燒肉	◆木須敏豆	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.4	1	675	218
5	五	胚芽飯	豉汁蠔油雞	福菜燜筍	有機蔬菜	芹香米粉湯(葷)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.4	1	667	223
8	一	麥片飯	蘿蔔燉肉	◆蛋酥白菜	有機蔬菜	酸辣湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	205
9	二	~蔬食日~ 什錦炒飯+◆五香滷蛋*1(友善蛋)+◆豆干小炒 有機蔬菜+黑糖珍珠/黑糖地瓜(幼)					水果	1	4.2	2.3	1.5	2.5	1	761	334
10	三	糙米飯	蔥爆嫩雞	蒜香烤蔬菜	季節時蔬	蕃茄蛋花湯(素)	水果	0	4.1	2.2	1.6	2.4	1	660	213
11	四	紫米飯	◆泰式檸檬魚	★香酥 地瓜薯條	有機蔬菜	玉米排骨湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.6	1	688	196
12	五	紅藜飯	京醬肉片	甜條炒雙菇	有機蔬菜	薑絲海芽湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	220
15	一	小米飯	鹽水雞	玉米肉末	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯(素)	水果	1	4.2	2.3	1.5	2.4	1	756	329
16	二	海苔飯	◆豆干滷肉	◆鮮菇蒸蛋 (黑蠔菇)	有機蔬菜	紅豆湯圓/ 紅豆湯(幼)	水果	0	4.4	2.2	1.5	2.4	1	679	214
17	三	薏仁飯	新疆大盤雞	螞蟻上樹	季節時蔬	鮮筍湯(素)	水果	0	4.3	2.1	1.5	2.4	1	664	187
18	四	燕麥飯	菠蘿里肌片	雙色花椰	有機蔬菜	香菇雞湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.4	1	675	225
19	五	五穀飯	★日式唐揚雞	◆奶油焗白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	243
22	一	白米飯 (有機米)	豆乳味噌豬	◆銀芽干片	有機蔬菜	海芽蔬菜湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.4	1	682	229
23	二	DIY 義大利麵(螺旋麵)+番茄肉醬+★卡拉雞排*1 有機蔬菜+牛肝菌玉米濃湯(葷)					水果	0	3.9	2.3	1.5	2.6	1	660	246
24	三	蕎麥飯	韓式烤肉片	◆芝香海帶根	季節時蔬	薑絲冬瓜湯(素)	水果	0	4.1	2.1	1.6	2.4	1	657	218
26	五	麥片飯	◆腰果蜜汁雞	◆麻婆豆腐	有機蔬菜	四神湯(葷)	水果	1	4.4	2.3	1.5	2.5	1	775	286
29	一	芝麻飯	紫蘇梅燒肉	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	番茄如意湯(素)	水果	1	4.3	2.3	1.6	2.5	1	770	328
30	二	白米飯	★★塔塔醬虱 目魚條*3	◆四喜豆干	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.6	1	681	215
31	三	糙米飯	◆葡國焗雞	時瓜雙色	季節時蔬	皇帝豆玉米湯	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	204

※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

營養園地

~認識 CAS 肉品~

水果份量：葡萄、蕃茄一人 4 顆

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱，
本月 16 日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物

CAS 肉品係使用合格電宰廠屠宰的國產肉品為原料，在良好的衛生作業環境下進行嚴格的製程、品質與衛生控管；再經妥善包裝並於低溫狀態下儲存運販售，選購標準如下：<1>包裝袋上印有 CAS 標章<2>販賣場所衛生條件良好<3>於商品流動率高的店家購買<4>包裝完整、外觀良好、無異味，並儲存於冷藏設備(<7℃)或冷凍設備(<-18℃)下的產品<5>選擇具有清楚標示者，如：品名、原料、淨重、營養標示、有效日期、廠商名稱、地址、電話等。

114 年 12『認識 CAS 肉品』營養有獎徵答站 班級：____年____班____號 姓名：_____

() 1. 下列關於 CAS 肉品的敘述，哪一個是錯的？<1>是進口豬肉 <2>製程嚴格控管 <3>出自合格電宰廠

() 2. 關於 CAS 肉品選購標準，哪一個是對的？<1> 產品包裝破損只要沒有異味也可以買

<2> 購買有 CAS 標章的產品 <3> 產品儲存在室溫下，沒有任何冷藏或冷凍設備

西松國小中央廚房 114 年 12 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
12/1	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		塔香三杯雞	雞肉+杏鮑菇+豬血糕+九層塔
		燴炒鮮瓜	鮮瓜+蔬菜
		有機蔬菜	小白菜
		沙茶白菜湯	大白菜+蔬菜
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
12/2	二	白米飯	有機白米
		馬鈴薯燉肉	豬肉(肉角)+馬鈴薯+洋蔥
		雞絲銀芽	豆芽菜+蔬菜+雞肉
		有機蔬菜	福山萵苣
		韓式豆腐湯	豆腐+高麗菜+蔬菜
		水果	水果 1 份
12/3	三	星星肉醬乾拌麵	白油麵 豬肉(絞肉)+豆干+洋蔥+秋葵
		香滷雞翅*1	雞翅
		季節時蔬	青菜
		黃瓜珍菇湯	大黃瓜+鮮菇
		水果	水果 1 份
12/4	四	五穀飯	白米+五穀米
		壽喜燒肉	豬肉(肉片)+高麗菜+金針菇
		木須敏豆	敏豆+木耳
		有機蔬菜	油江菜
		冬瓜薏仁湯	冬瓜+洋薏仁
		水果	水果 1 份
12/5	五	胚芽飯	白米+胚芽米
		豉汁蠔油雞	雞肉+豆薯+豆豉
		福菜燜筍	桂筍+福菜
		有機蔬菜	青菜
		芹香米粉湯	米粉+高麗菜+芹菜
		水果	水果 1 份
12/8	一	麥片飯	白米+麥片
		蘿蔔燉肉	豬肉(肉角)+白蘿蔔+麵輪
		蛋酥白菜	大白菜+香菇+雞蛋
		有機蔬菜	青松菜
		酸辣湯	豆腐+筍絲+紅蘿蔔
		水果	水果 1 份
12/9	二	什錦炒飯	有機白米+紅蘿蔔+玉米粒+雞蛋
		五香滷蛋*1	水煮蛋(友善蛋)
		豆干小炒	豆干+木耳+芹菜
		有機蔬菜	A 菜
		黑糖珍珠	珍珠+黑糖
		黑糖地瓜(幼)	地瓜+黑糖
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶

西松國小中央廚房 114 年 12 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
12/10	三	糙米飯	白米+糙米
		蔥爆嫩雞	雞肉+木耳+蔬菜+青蔥
		蒜香烤蔬菜	白花菜+櫛瓜+玉米筍+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		蕃茄蛋花湯	蕃茄+高麗菜+雞蛋
		水果	水果 1 份
12/11	四	紫米飯	白米+黑糯米
		泰式檸檬魚	魚丁+豆腐+香菜
		香酥地瓜薯條	地瓜薯條
		有機蔬菜	蘿蔓萵苣
		蒜頭雞湯	雞排丁+冬瓜+蒜頭
		水果	水果 1 份
12/12	五	紅藜飯	白米+紅藜米
		京醬肉片	豬肉(肉片)+小黃瓜+蔬菜
		甜條炒雙菇	甜不辣+鮮菇
		有機蔬菜	青菜
		薑絲海芽湯	海帶芽+薑絲
		水果	水果 1 份
12/15	一	小米飯	白米+小米
		鹽水雞	雞肉+竹筍+蔬菜+香菇
		玉米肉末	豬肉(絞肉)+玉米粒+洋蔥
		有機蔬菜	山菠菜
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔+芹菜
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
12/16	二	海苔飯	有機白米+海苔絲
		豆干滷肉	豬肉(肉角)+豆干+蔬菜
		鮮菇蒸蛋	液蛋+有機黑蠔菇
		有機蔬菜	荷葉白菜
		紅豆湯圓	紅豆+湯圓
		紅豆湯(幼)	紅豆
		水果	水果 1 份
12/17	三	薏仁飯	白米+洋薏仁
		新疆大盤雞	雞肉+馬鈴薯+彩椒
		螞蟻上樹	豬肉(絞肉)+蔬菜+冬粉
		季節時蔬	青菜
		鮮筍湯	竹筍
		水果	水果 1 份
12/18	四	燕麥飯	白米+燕麥
		菠蘿里肌片	豬肉(肉片)+蔬菜+鳳梨
		雙色花椰	花椰菜+蔬菜
		有機蔬菜	福山萵苣
		香菇雞湯	雞肉+香菇+冬瓜
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 114 年 12 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
12/19	五	五穀飯	白米+五穀米
		日式唐揚雞	雞肉+地瓜+黑芝麻
		奶油焗白菜	大白菜+培根+蔬菜+起司絲
		有機蔬菜	蔬菜
		味噌豆腐湯	豆腐+洋蔥
		水果	水果 1 份
12/22	一	白米飯	有機白米
		豆乳味噌豬	豬肉(肉角)+高麗菜+蔬菜+豆漿
		銀芽干片	豆芽菜+豆干
		有機蔬菜	廣島菜
		海芽蔬菜湯	海帶芽+蔬菜
		水果	水果 1 份
12/23	二	義大利麵	螺旋麵
		卡拉雞排*1	卡拉雞排
		番茄肉醬	豬肉(絞肉)+蕃茄+洋蔥
		有機蔬菜	高麗菜
		牛肝菌玉米濃湯	玉米粒+馬鈴薯+洋蔥+奶粉
		水果	水果 1 份
12/24	三	蕎麥飯	白米+蕎麥
		韓式烤肉片	豬肉(肉片)+蔬菜
		芝香海帶根	海帶根+白芝麻
		季節時蔬	青菜
		薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑絲
		水果	水果 1 份
12/26	五	麥片飯	白米+麥片
		腰果蜜汁雞	雞肉+地瓜+腰果
		麻婆豆腐	豬肉(絞肉)+豆腐+洋蔥
		有機蔬菜	青菜
		四神湯	豬肉(前排骨丁)+馬鈴薯+四神湯包
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
12/29	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		紫蘇梅燒肉	豬肉(肉角)+白蘿蔔+蔬菜+紫蘇梅
		紅絲炒蛋	液蛋+紅蘿蔔
		有機蔬菜	菠菜
		蕃茄如意湯	蕃茄+黃豆芽
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
12/30	二	白米飯	有機白米
		塔塔醬虱目魚條 *3	虱目魚條+塔塔醬
		四喜豆干	豬肉(絞肉)+豆干+玉米粒+蔬菜
		有機蔬菜	黑葉白菜
		蘿蔔貢丸湯	小貢丸+白蘿蔔
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 114 年 12 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
12/31	三	糙米飯	白米+糙米
		葡國焗雞	雞肉+花椰菜+南瓜+起司絲
		時瓜雙色	鮮瓜+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		皇帝豆玉米湯	皇帝豆+玉米
		水果	水果 1 份