

臺北市松山區西松國小群組菜單

115年1.2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)	全穀類 蛋類 (份)	豆製肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	热量 (大卡)	Ca (mg)	
2	五	小米飯	小黃瓜炒蛋	蔭豉豆腐	樹子龍鬚菜	有機蔬菜	芹香米粉湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.5	647	219
		白米、小米	雞蛋、小黃瓜	豆腐、豆豉、香菇	龍鬚菜、樹子		米粉、蔬菜、芹菜									
5	一	麥片飯	紅絲炒蛋	回鍋干片	拌炒黃芽	有機蔬菜 (福山高 苣)	養生山藥湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.4	659	230
		白米、麥片	雞蛋、紅蘿蔔	豆干、高麗菜	黃豆芽、木耳、鮮菇		山藥、馬鈴薯、枸杞									
6	二	白米飯+香菇蒸蛋+塔香海龍+日式關東煮+有機蔬菜+仙草QQ圓				季節時蔬	南瓜蔬菜湯 南瓜、蔬菜	水果	1	4.3	1.9	1.5	1	2.4	733	307
		有機白米+雞蛋、香菇+海龍、九層塔+白蘿蔔、素小卷、油豆腐+小白菜+仙草原汁、QQ圓														
7	三	胚芽飯	塔香炒蛋	茶香豆干	鹽水蔬菜	季節時蔬	南瓜蔬菜湯 南瓜、蔬菜	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	202
		白米、胚芽米	雞蛋、九層塔	豆干、海帶結、鵝蛋	杏鮑菇、筍片、小黃瓜											
8	四	糙米飯	玉米炒蛋	雲菜捲*1	焗烤南瓜	有機蔬菜 (山茼蒿)	番茄蛋花湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.5	657	216
		白米、糙米	雞蛋、玉米粒	雲菜捲	南瓜、青花菜、彩椒		番茄、蔬菜、雞蛋									
9	五	五穀飯	素火腿炒蛋	紅燒油腐	枸杞高麗	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	0	4.1	2	1.5	1	2.5	647	244
		白米、五穀米	雞蛋、素火腿	油豆腐、木耳	高麗菜、枸杞		薑絲、海帶芽									
12	一	芝麻飯	南瓜炒蛋	糖醋素雞丁	三杯杏鮑菇	有機蔬菜 (荷葉白 菜)	酸辣湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	218
		白米、黑芝麻	雞蛋、南瓜	素雞丁、彩椒	有機杏鮑菇、九層塔		豆腐、木耳、紅蘿蔔									
13	二	海苔飯	香椿炒蛋	筍燒蘭花干	水煮玉米	有機蔬菜 (高麗菜)	素魚丸湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.4	649	206
		有機白米、海苔絲	雞蛋、香椿醬	蘭花干、竹筍	玉米		素魚丸									
14	三	燕麥飯	荷包蛋*1	銀芽干片	韓式拌雜菜	季節時蔬	黃瓜珍菇湯	水果	0	4.3	1.9	1.6	1	2.4	652	211
		白米、燕麥	雞蛋	豆干片、綠豆芽	寬粉、小黃瓜、蔬菜、白芝麻		大黃瓜、鮮菇									
15	四	紫米飯	筍絲炒蛋	花生凍豆腐	鮮瓜雙燴	有機蔬菜 (菠菜)	味噌豆腐湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.5	664	223
		白米、黑穀米	雞蛋、竹筍	凍豆腐、水煮花生	鮮瓜、蔬菜		豆腐、蔬菜									
16	五	日式炒烏龍+彩椒炒蛋+★蜂蜜柚香炸素雞腿*2+藜麥溫沙拉+有機蔬菜+薑絲冬瓜湯				水果	1	4	1.9	1.5	1	2.6	721	327		
		小烏龍、蔬菜、鮮菇+雞蛋、彩椒+素雞腿+紅藜米、小黃瓜、玉米筍、地瓜+青菜+冬瓜、薑絲														
19	一	小米飯	素火腿炒蛋	蜜汁豆腸	木耳花椰	有機蔬菜 (A菜)	綠豆湯	水果	1	4.3	1.9	1.6	1	2.4	736	323
		白米、小米	雞蛋、素火腿	豆腸、彩椒、白芝麻	花椰菜、木耳		綠豆									
20	二	白米飯	牛蒡炒蛋	★香酥豆包*1	田園玉米	有機蔬菜 (青江菜)	素肉羹清湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.6	659	212
		有機白米	雞蛋、牛蒡	豆包	玉米粒、馬鈴薯、蔬菜		素肉羹、蔬菜									
21	三	五穀飯	紅絲炒蛋	海結滷豆干	菇香水蓮	季節時蔬	番茄如意湯	水果	0	4.1	1.9	1.6	1	2.5	642	208
		白米、五穀米	雞蛋、紅蘿蔔	豆干、海帶結	水蓮、鮮菇		番茄、黃豆芽									
22	四	黑糖捲+菜脯蛋+雲耳素雞+什錦白菜+有機蔬菜+香菇蔬菜粥				水果	0	4	2	1.6	1	2.4	638	199		
		黑糖捲+雞蛋、菜脯+素雞、木耳+大白菜、蔬菜、角螺+黑葉白菜+白米、香菇、蔬菜、玉米粒														
23	五	紫米飯	小黃瓜炒蛋	醬爆海帶根	麻油鮮蔬	有機蔬菜	結頭菜湯	水果	0	4.1	1.9	1.6	1	2.4	638	236
		白米、黑穀米	雞蛋、小黃瓜	海帶根、蔬菜	高麗菜、杏鮑菇、枸杞		結頭菜、芹菜									
2/23	一	芝麻飯	香椿炒蛋	瓜仔豆干	焗炒鮮瓜	有機蔬菜 (菠菜)	玉米蔬菜湯	水果	0	4.3	1.9	1.6	1	2.4	652	230
		白米、黑芝麻	雞蛋、香椿醬	豆干、碎脆瓜、豆薯	鮮瓜、蔬菜、有機黑蠍菇		玉米粒、蔬菜									
24	二	白米飯	芹香炒蛋	咖哩素雞丁	清炒高麗	有機蔬菜 (薑蔓高 苣)	筍片湯	水果	0	4.3	2.3	1.6	1	2.5	686	211
		有機白米	雞蛋、芹菜	素雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜	高麗菜		竹筍									
25	三	紅藜飯	番茄炒蛋	螞蟻上樹	樹子苦瓜	季節時蔬	海菜豆腐湯	水果	0	4.2	2.2	1.5	1	2.5	669	224
		白米、紅藜米	雞蛋、番茄	冬粉、蔬菜	苦瓜、樹子		豆腐、海帶芽									
26	四	胚芽飯	彩椒炒蛋	塔香麵腸	金茸豆段	有機蔬菜 (廣島菜)	芹香蘿蔔湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.6	651	209
		白米、胚芽米	雞蛋、彩椒	麵腸、九層塔	敏豆、金針菇		白蘿蔔、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盤或1支、青菜類1盤、副菜類1盤、湯類1碗

平均 234

*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

營養園地

~認識代謝症候群~

代謝症候群並非一個特定的疾病，也不分年齡層次，是指空腹血糖、空腹三酸甘油酯、高密度膽固醇、腰圍、血壓等生化數值異常的統稱。當以上數值異常時，會增加慢性疾病的風險。

1.遵守三低一高(低油、低鹽、低糖、高纖)的飲食原則

2.每天至少運動30分鐘

3.不吸菸、少喝酒。

115年1.2月『認識代謝症候群』營養有獎徵答站 班級：_____ 年_____ 班_____ 號 姓名：_____

()1.下列有關代謝症候群的敘述，哪一個是錯的？

<1>是特定的疾病 <2>跟空腹血糖數值異常有關 <3>會增加慢性疾病的風險

()2.有關代謝症候群的預防方法，下列哪一個是對的？

<1>每天抽菸 <2>每天至少運動30分鐘 <3>三餐吃油炸品

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱
·本月13日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物