

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	初類 (份)	全穀類 豆類 (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)	
2	五	小米飯	小黃瓜炒蛋	蔴豉豆腐	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 (福山茼 蒿)	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						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	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, 鵝鴨蛋	杏鮑菇, 筍片, 小黃瓜		南瓜, 蔬菜										
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	黃瓜珍珠湯	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, 黑糯米	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, 黑糯米	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	燴炒鮮瓜	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, 碎碗瓜, 豆薯	鮮瓜, 蔬菜, 有機黑蠔菇		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 (蘆筍茼 蒿)	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																平均	234
(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																	

※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

*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

營養圖地

~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，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，預防方法有：

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