



臺北市松山區西松國小午餐群組菜單 (西松、民權、民生國小)

115 年 1.2 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)
2	五	小米飯	筍乾扣肉	◆蔴豉豆腐	有機蔬菜	芹香米粉湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	219
5	一	麥片飯	橙醋肉片	拌炒黃芽	有機蔬菜	山藥雞湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.4	1	682	230
6	二	~蔬食日~ 白米飯+◆蝦仁蒸蛋+日式關東煮 有機蔬菜+仙草 QQ 圓/花豆仙草					水果	1	4.3	2.1	1.5	2.4	1	748	307
7	三	胚芽飯	蔥油雞	◆茶香豆干	季節時蔬	南瓜蔬菜湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.5	2.5	1	669	202
8	四	糙米飯	◆酸菜魚	小瓜鮮蔬肉末	有機蔬菜	番茄蛋花湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	216
9	五	五穀飯	★糖醋排骨	◆蔥燒油腐	有機蔬菜	薑絲海芽湯(素)	水果	0	4.1	2.3	1.5	2.5	1	670	244
12	一	芝麻飯	梅子雞 (有機杏鮑菇)	◆南瓜炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	677	218
13	二	白米飯 (海苔飯)	蒜泥白肉	◆BBQ 烤玉米 /水煮玉米(幼)	有機蔬菜	虱目魚丸湯(葷)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.4	1	672	206
14	三	燕麥飯	◆春川起司雞	韓式拌雜菜	季節時蔬	黃瓜珍珠湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.6	2.4	1	674	211
15	四	紫米飯	番茄洋芋燉肉	鮮瓜雙燴	有機蔬菜	小魚味噌湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.5	1	686	223
16	五	日式炒烏龍+★蜂蜜柚香炸雞腿*1+◆藜麥毛豆干丁 +有機蔬菜+冬瓜蛤蜊湯(葷)					水果	1	4	2.3	1.5	2.6	1	751	327
19	一	小米飯	◆親子雞肉丼	木耳花椰	有機蔬菜	綠豆湯	水果	1	4.3	2.2	1.6	2.4	1	758	323
20	二	白米飯	★◆香酥魚片*1	玉米肉末	有機蔬菜	肉羹清湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.6	1	681	212
21	三	五穀飯	粉蒸肉	◆海結滷豆干	季節時蔬	蕃茄如意湯(素)	水果	0	4.1	2.3	1.6	2.5	1	672	212
22	四	玉兔包*1+雲耳燉雞+◆什錦白菜+有機蔬菜+香菇瘦肉粥					水果	0	4	2.1	1.6	2.4	1	646	191
23	五	紫米飯	麻油鮮蔬肉片	醬爆海帶根	有機蔬菜	結頭菜湯(素)	水果	0	4.1	2.2	1.6	2.4	1	660	236
2/ 23	一	芝麻飯	瓜仔蒸肉	燴炒鮮瓜 (有機黑蟻菇)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.6	2.4	1	674	230
24	二	白米飯	◆卡非咖哩雞	培根高麗	有機蔬菜	筍片湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.5	1	686	211
25	三	紅藜飯	◆腰果蜜汁豬	◆起司焗年糕	季節時蔬	海菜豆腐湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.5	2.5	1	669	224
26	四	胚芽飯	★泰式椒麻雞	◆鮮蝦豆段	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.6	1	681	209

※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

~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、低糖、低鹽、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(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 115 年 1.2 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
1/2	五	小米飯	白米+小米
		筍乾扣肉	豬肉(肉角)+紅蘿蔔+麵輪
		蔭豉豆腐	豆腐+蔬菜+豆豉
		有機蔬菜	青菜
		芹香米粉湯	米粉+高麗菜+芹菜
		水果	水果 1 份
1/5	一	麥片飯	白米+麥片
		橙醋肉片	豬肉(肉片)+高麗菜+洋蔥
		拌炒黃芽	黃豆芽+木耳+鮮菇
		有機蔬菜	福山萵苣
		山藥雞湯	雞肉+馬鈴薯+山藥+枸杞
		水果	水果 1 份
1/6	二	白米飯	有機白米
		蝦仁蒸蛋	雞蛋+蝦仁
		日式關東煮	白蘿蔔+香菇+甜不辣
		有機蔬菜	小白菜
		仙草 QQ 圓	仙草原汁+QQ 圓
		花豆仙草	仙草原汁+花豆
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
1/7	三	胚芽飯	白米+胚芽米
		蔥油雞	雞肉+杏鮑菇+筍片+青蔥
		茶香豆干	豆干+海帶結+鵪鶉蛋
		季節時蔬	青菜
		南瓜湯	南瓜+蔬菜
		水果	水果 1 份
1/8	四	糙米飯	白米+糙米
		酸菜魚	魚丁+大白菜+金針菇+豆腐+酸菜
		小瓜鮮蔬肉末	豬肉(絞肉)+小黃瓜+玉米粒+蔬菜
		有機蔬菜	山萵蒿
		番茄蛋花湯	番茄+高麗菜+雞蛋
		水果	水果 1 份
1/9	五	五穀飯	白米+五穀米
		糖醋排骨	豬肉(肉角+中排丁)+洋蔥+彩椒
		蔥燒油腐	油豆腐+木耳+青蔥
		有機蔬菜	青菜
		薑絲海芽湯	薑絲+海帶芽
		水果	水果 1 份
1/12	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		梅子雞	雞肉+有機杏鮑菇+蔬菜
		南瓜炒蛋	雞蛋+南瓜
		有機蔬菜	荷葉白菜
		酸辣湯	豆腐+木耳+紅蘿蔔
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 1.2 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
1/13	二	海苔飯	有機白米+海苔絲
		蒜泥白肉	豬肉(肉片)+豆芽菜+蒜泥
		BBQ 烤玉米	玉米+白芝麻+沙茶醬
		水煮玉米(幼)	玉米
		有機蔬菜	高麗菜
		虱目魚丸湯	虱目魚丸+白蘿蔔+芹菜
		水果	水果 1 份
1/14	三	燕麥飯	白米+燕麥
		春川起司雞	雞肉+大白菜+年糕+起司絲
		韓式拌雜菜	寬粉+小黃瓜+蔬菜+海帶芽+白芝麻
		季節時蔬	青菜
		黃瓜珍菇湯	大黃瓜+鮮菇
		水果	水果 1 份
1/15	四	紫米飯	白米+黑糯米
		番茄洋芋燉肉	豬肉(肉角)+馬鈴薯+番茄+洋蔥
		鮮瓜雙燴	鮮瓜+蔬菜
		有機蔬菜	菠菜
		小魚味噌湯	豆腐+蔬菜+小魚乾
		水果	水果 1 份
1/16	五	日式炒烏龍	小烏龍+蔬菜+香菇+洋蔥
		蜂蜜柚香炸雞腿 *1	雞腿
		藜麥毛豆干丁	豆干+毛豆+紅藜米
		有機蔬菜	青菜
		冬瓜蛤蜊湯	冬瓜+蛤蜊
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
1/19	一	小米飯	白米+小米
		親子雞肉丼	雞肉+蔬菜+雞蛋+柴魚片
		木耳花椰	花椰菜+木耳
		有機蔬菜	A 菜
		綠豆湯	綠豆
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
1/20	二	白米飯	有機白米
		香酥魚片*1	魚片
		玉米肉末	豬肉(絞肉)+玉米粒+蔬菜
		有機蔬菜	青江菜
		肉羹清湯	肉羹+大白菜+蔬菜
		水果	水果 1 份
1/21	三	五穀飯	白米+五穀米
		粉蒸肉	豬肉(肉角)+地瓜+蒸肉粉
		海結滷豆干	豆干+海帶結+白芝麻
		季節時蔬	青菜
		番茄如意湯	番茄+黃豆芽
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 1.2 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
1/22	四	玉兔包	玉兔包
		雲耳燉雞	雞肉+竹筍+木耳+蔬菜
		什錦白菜	大白菜+蔬菜+角螺
		有機蔬菜	黑葉白菜
		香菇瘦肉粥	豬肉(絞肉)+蔬菜+香菇
		水果	水果 1 份
1/23	五	紫米飯	白米+黑糯米
		麻油鮮蔬肉片	豬肉(肉片)+高麗菜+杏鮑菇+枸杞
		醬爆海帶根	海帶根+芹菜
		有機蔬菜	蔬菜
		結頭菜湯	結頭菜
		水果	水果 1 份
2/23	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		瓜仔蒸肉	豬肉(絞肉)+豆薯+洋蔥+碎脆瓜
		燴炒鮮瓜	鮮瓜+有機黑蠔菇+蔬菜
		有機蔬菜	菠菜
		玉米蔬菜湯	玉米粒+蔬菜
		水果	水果 1 份
2/24	二	白米飯	有機白米
		卡非咖哩雞	雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+南瓜+卡非醬+奶粉
		培根高麗	豬肉(培根)+高麗菜
		有機蔬菜	蘿蔓萵苣
		筍片湯	竹筍+鮮菇
		水果	水果 1 份
2/25	三	紅藜飯	白米+紅藜米
		腰果蜜汁豬	豬肉(肉角)+地瓜+腰果
		起司焗年糕	年糕+大白菜+蔬菜+起司絲
		季節時蔬	青菜
		海菜豆腐湯	豆腐+海帶芽
		水果	水果 1 份
2/26	四	胚芽飯	白米+胚芽米
		泰式椒麻雞	雞肉+杏鮑菇+九層塔
		鮮蝦豆段	敏豆+蔬菜+蝦仁
		有機蔬菜	廣島菜
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔+芹菜
		水果	水果 1 份