

臺北市松山區西松國小小組菜單

115年4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)	全穀根莖類(份)	豆及肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	Ca(mg)	
1	三	燕麥飯	木須炒蛋	紫茄豆干	菇香水蓮	米苔目湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.4	642	217	
		白米,燕麥	雞蛋,木耳	豆干,茄子	水蓮,鴻喜菇											季節時蔬
2	四	薏仁飯	菜脯蛋	★炸香菇海苔燒*2	照燒杏鮑菇	味噌豆腐湯	水果	0	4.1	2	1.5	1	2.6	652	232	
		白米,洋薏仁	雞蛋,菜脯	香菇海苔燒	杏鮑菇											有機蔬菜(苜蓿菜白菜)
7	二	DIY義大利麵+彩椒炒蛋+★黃金鹽酥素雞排*1+番茄蔬菜醬+有機蔬菜+黑糖珍珠						水果	0	4	2	1.5	1	2.6	645	214
		螺旋麵+雞蛋,彩椒,起司絲+素雞排+玉米粒,番茄,紅蘿蔔+小白菜+珍珠,黑糖														
8	三	五穀飯	南瓜炒蛋	海結滷豆干	鮮蔬冬粉	野菇筍片湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.5	647	220	
		白米,五穀米	雞蛋,南瓜	豆干,海帶結	冬粉,蔬菜											季節時蔬
9	四	白米飯	香椿炒蛋	三杯麵腸	雙色花椰	蘿蔔湯	水果	0	4.2	2.3	1.6	1	2.5	679	202	
		有機白米	雞蛋,香椿醬	麵腸,九層塔	花椰菜,蔬菜											有機蔬菜(高麗菜)
10	五	糙米飯	筍絲炒蛋	芹香海帶根	鹽水蔬菜	番茄蛋花湯	水果	1	4.2	1.9	1.6	1	2.5	733	317	
		白米,糙米	雞蛋,竹筍	海帶根,芹菜	小黃瓜,木耳,蔬菜											有機蔬菜
13	一	芝麻飯	彩椒炒蛋	豉汁燴豆腐	★炸地瓜薯條	腐竹鮮蔬湯	水果	0	4.2	2.3	1.6	1	2.4	675	222	
		白米,黑芝麻	雞蛋,彩椒	豆腐,豆豉,蔬菜	地瓜薯條											有機蔬菜(黑菜白菜)
14	二	海苔飯+玉米起司蛋+蜜汁小豆干+金草鮮瓜+有機蔬菜+素魚丸湯						水果	1	4.3	2	1.6	1	2.5	748	331
		有機白米,海苔絲+雞蛋,玉米粒,起司絲+豆干,白芝麻+鮮瓜,有機金針菇+味美菜+素魚丸,芹菜														
15	三	紫米飯	塔香炒蛋	蔬菜豆腐煲	和風醬佐秋葵*3	薑絲海芽湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.5	647	212	
		白米,黑糯米	雞蛋,九層塔	豆腐,蔬菜	秋葵											季節時蔬
16	四	胚芽飯	苦瓜炒蛋	筍乾麵輪	鐵板豆芽	芹香米粉湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.4	642	228	
		白米,胚芽米	雞蛋,苦瓜	百頁豆腐,麵輪,筍乾	豆芽菜,蔬菜,奶油塊											有機蔬菜(白松菜)
17	五	紅藜飯	芹香炒蛋	關東佃煮	椰香咖哩	羅宋湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.5	664	199	
		白米,紅藜米	雞蛋,芹菜	油豆腐,素甜不辣,香菇	馬鈴薯,紅蘿蔔,椰漿											有機蔬菜
20	一	小米飯	番茄炒蛋	沙茶蘭花干	鮮菇四季	薑絲冬瓜湯	水果	1	4.1	1.9	1.6	1	2.4	722	325	
		白米,小米	雞蛋,番茄	蘭花干,素沙茶	嫩豆,鮮菇											有機蔬菜(高麗菜)
21	二	白米飯	香椿炒蛋	★香酥豆包*1	豆香燉白菜	養生山藥湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.6	668	230	
		有機白米	雞蛋,香椿醬	豆包	大白菜,蔬菜,豆漿											有機蔬菜(山菠菜)
22	三	糙米飯	荷包蛋*1	海帶干絲	木耳鮮瓜	南瓜湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.4	642	215	
		白米,糙米	雞蛋	海帶絲,豆干絲	鮮瓜,木耳											季節時蔬
23	四	五穀飯	彩椒炒蛋	奶香蘑菇素雞丁	田園玉米	仙草綜合圓	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	193	
		白米,五穀米	雞蛋,彩椒	素雞丁,馬鈴薯,洋菇	玉米粒,蔬菜											有機蔬菜(小白菜)
24	五	蕎麥飯	菜脯蛋	打拋豆干	樹子龍鬚菜	鮮瓜湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.5	649	226	
		白米,蕎麥	雞蛋,菜脯	豆干,九層塔	龍鬚菜,樹子											有機蔬菜
27	一	麥片飯	南瓜炒蛋	春川起司素雞丁	小瓜燴炒	玉米海結湯	水果	1	4.2	2	1.6	1	2.5	741	334	
		白米,麥片	雞蛋,南瓜	素雞丁,年糕,蔬菜,起司絲	小黃瓜,鮮菇,蔬菜											有機蔬菜(味美菜)
28	二	白米飯	香菇蒸蛋	彩椒豆腸	回鍋高麗	酸辣湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	225	
		有機白米	雞蛋,香菇	豆腸,彩椒	豆干,高麗菜											有機蔬菜(苜蓿白菜)
29	三	燕麥飯	紅絲炒蛋	茶香凍豆腐	鄉村烤蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	0	4.1	1.9	1.6	1	2.5	642	217	
		白米,燕麥	雞蛋,紅蘿蔔	豆腐,番茄	南瓜,花椰菜,玉米筍,黑橄欖											季節時蔬
30	四	DIY日式豆漿昆布味噌拉麵+水煮蛋*1+雲菜捲*1+銀芽三絲+有機蔬菜						水果	0	3.9	2	1.6	1	2.6	640	231
		烏龍麵+雞蛋+雲菜捲+豆芽菜,木耳,蔬菜+青松菜+蔬菜,海帶芽														

※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

平均 241

營養園地

~玉米V.S玉米筍~

*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

平常常吃的的玉米跟玉米筍名字這麼像，但是差別在哪裡呢？玉米筍其實就是幼年期在玉米，玉米筍長大後會變成玉米，但是玉米筍屬於蔬菜類含有較高的膳食纖維跟維生素B、C，可以促進新陳代謝及免疫力；而玉米則是屬於全穀類雜糧類，富含維生素A、E及葉黃素，可以保護黃斑部降低眼睛病變之風險。

115年4月『玉米V.S玉米筍』營養有獎徵答站 班級：____年____班____號 姓名：_____

- () 1. 下列何者富含葉黃素，可以保護黃斑部降低眼睛病變風險？
 <1> 玉米筍 <2> 玉米 <3> 毛豆
- () 2. 下列何者敘述是正確的？
 <1> 玉米筍是蔬菜類 <2> 玉米是全穀根莖類 <3> 以上皆是

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱，本月21日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物