



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	三	燕麥飯	豉汁排骨	◆紫茄豆干	季節時蔬	米苔目湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.5	2.4	1	665	217
2	四	薏仁飯	日式照燒雞	◆★香酥魷魚丸*2	有機蔬菜	味噌豆腐湯(葷)	水果	0	4.1	2.3	1.5	2.6	1	674	232
7	二	DIY 義大利麵(螺旋麵)+番茄肉醬+★卡拉雞排*1 +有機蔬菜+黑糖珍珠/黑糖地瓜(幼)					水果	0	4	2.2	1.5	2.6	1	660	214
8	三	五穀飯	◆海結燉肉	鮮蔬冬粉	季節時蔬	野菇筍片湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.5	2.5	1	669	220
9	四	白米飯(有機米)	◆蔥香水煮魚	雙色花椰	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	202
10	五	糙米飯	栗子燒雞	◆芹香海帶根	有機蔬菜	番茄蛋花湯(素)	水果	1	4.2	2.2	1.6	2.5	1	756	317
13	一	芝麻飯	蒜泥白肉	◆雞粒炒豆丁	有機蔬菜	腐竹鮮蔬湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.4	1	675	222
14	二	~蔬食日~ 海苔飯+◆玉米起司蛋+金茸鮮瓜(有機金針菇) 有機蔬菜+虱目魚丸湯(葷)					水果	1	4.3	2.2	1.6	2.5	1	763	331
15	三	紫米飯	安東燉雞	◆蔬菜豆腐煲	季節時蔬	薑絲海芽湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	212
16	四	胚芽飯	筍乾扣肉	◆鐵板豆芽	有機蔬菜	芹香米粉湯(葷)	水果	0	4.2	2.2	1.5	2.4	1	665	228
17	五	紅藜飯	椰香咖哩雞	◆關東佃煮	有機蔬菜	羅宋湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.5	1	686	199
20	一	小米飯	鹽水雞	肉末四季	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯(素)	水果	1	4.1	2.3	1.6	2.4	1	752	325
21	二	白米飯	◆★香酥魚排*1	◆豆香燉白菜	有機蔬菜	山藥排骨湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.6	1	691	230
22	三	糙米飯	蒙古烤肉片	木耳鮮瓜	季節時蔬	南瓜湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.5	2.5	1	669	215
23	四	五穀飯	◆奶香蘑菇雞	田園玉米	有機蔬菜	仙草綜合圓/仙草粉條湯(幼)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.5	1	684	193
24	五	蕎麥飯	泰式打拋豬	◆蔥花菜脯蛋	有機蔬菜	鮮瓜湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.5	1	672	226
27	一	麥片飯	◆春川起司雞	◆小瓜燴炒	有機蔬菜	玉米海結湯(素)	水果	1	4.2	2.2	1.6	2.5	1	756	334
28	二	白米飯	◆回鍋肉片	◆蝦仁蒸蛋	有機蔬菜	酸辣湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	225
29	三	燕麥飯	◆茶香嫩雞	鄉村烤蔬菜	季節時蔬	冬瓜薏仁湯(素)	水果	0	4.1	2.2	1.6	2.5	1	665	217
30	四	DIY◆日式豆漿昆布味噌拉麵+★黃金炸豬排*1 銀芽三絲+有機蔬菜					水果	0	3.9	2.2	1.6	2.6	1	655	231

※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

~玉米 V.S 玉米筍~

平常吃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的玉米，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；而玉米則屬於全穀雜糧類，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，可以保護黃斑部及降低眼睛病變風險？

<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> 玉米是全穀雜糧類 <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(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 4 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
4/1	三	燕麥飯	白米+燕麥
		豉汁排骨	豬肉(肉角+中排丁)+豆豉+蔬菜
		紫茄豆干	豆干+茄子+九層塔
		季節時蔬	青菜
		米苔目湯	米苔目+豆芽菜+乾香菇
		水果	水果 1 份
4/2	四	薏仁飯	白米+洋薏仁
		日式照燒雞	雞肉+鮮菇+蔬菜+白芝麻
		香酥魷魚丸*2	魷魚丸
		有機蔬菜	荷葉白菜
		味噌豆腐湯	豆腐+洋蔥+柴魚片
		水果	水果 1 份
4/7	二	DIY 義大利麵	螺旋麵
		卡拉雞排*1	雞排
		番茄肉醬	豬肉(絞肉)+番茄+洋蔥
		有機蔬菜	小白菜
		黑糖珍珠	粉圓+黑糖
		黑糖地瓜(幼)	地瓜+黑糖
		水果	水果 1 份
4/8	三	五穀飯	白米+五穀米
		海結燉肉	豬肉(肉角)+豆干+海帶結
		鮮蔬冬粉	冬粉+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		野菇筍片湯	竹筍+鮮菇
		水果	水果 1 份
4/9	四	白米飯	有機白米
		蔥香水煮魚	魚丁+豆腐+蔬菜+青蔥
		雙色花椰	花椰菜+蔬菜
		有機蔬菜	高麗菜
		蘿蔔排骨湯	豬肉(前排骨丁)+白蘿蔔
		水果	水果 1 份
4/10	五	糙米飯	白米+糙米
		栗子燒雞	雞肉+馬鈴薯+栗子
		芹香海帶根	海帶根+芹菜
		有機蔬菜	青菜
		番茄蛋花湯	番茄+蔬菜+雞蛋
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
4/13	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		蒜泥白肉	豬肉(肉片)+蔬菜+蒜泥
		雞粒炒豆丁	雞絞肉+豆干+蔬菜
		有機蔬菜	黑葉白菜
		腐竹鮮蔬湯	腐竹+蔬菜
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 4 營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
4/14	二	海苔飯	有機白米+海苔絲
		玉米起司蛋	液蛋+玉米粒+起司絲
		金苳鮮瓜	鮮瓜+有機金針菇+蔬菜
		有機蔬菜	味美菜
		虱目魚丸湯	虱目魚丸+芹菜
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
4/15	三	紫米飯	白米+黑糯米
		安東燉雞	雞肉+馬鈴薯+蔬菜+冬粉
		蔬菜豆腐煲	豆腐+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		薑絲海芽湯	薑絲+海帶芽
		水果	水果 1 份
4/16	四	胚芽飯	白米+胚芽米
		筍乾扣肉	豬肉(肉角)+筍乾+紅蘿蔔
		鐵板豆芽	豆芽菜+蔬菜+奶油塊
		有機蔬菜	白松菜
		芹香米粉湯	米粉+乾香菇+芹菜
		水果	水果 1 份
4/17	五	紅藜飯	白米+紅藜米
		椰香咖哩雞	雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿
		關東佃煮	油豆腐+黑輪+香菇
		有機蔬菜	青菜
		羅宋湯	番茄+蔬菜+洋蔥
		水果	水果 1 份
4/20	一	小米飯	白米+小米
		鹽水雞	雞肉+玉米筍+蔬菜
		肉末四季	豬肉(絞肉)+敏豆+蔬菜
		有機蔬菜	高麗菜
		薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑絲
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
4/21	二	白米飯	有機白米
		香酥魚排*1	魚排
		豆香燉白菜	大白菜+木耳+蔬菜+豆漿
		有機蔬菜	山菠菜
		山藥排骨湯	豬肉(前排骨丁)+山藥+馬鈴薯+枸杞
		水果	水果 1 份
4/22	三	糙米飯	白米+糙米
		蒙古烤肉片	豬肉(肉片)+黃豆芽+蔬菜
		木耳鮮瓜	鮮瓜+木耳
		季節時蔬	青菜
		南瓜湯	南瓜+蔬菜
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 4 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
4/23	四	五穀飯	白米+五穀米
		奶香蘑菇雞	雞肉+馬鈴薯+洋菇罐頭+奶粉
		田園玉米	玉米粒+蔬菜+毛豆
		有機蔬菜	小白菜
		仙草綜合圓	仙草原汁+芋圓+地瓜圓
		仙草粉條湯(幼)	仙草原汁+粉條
		水果	水果 1 份
4/24	五	蕎麥飯	白米+蕎麥
		泰式打拋豬	豬肉(絞肉)+豆薯+九層塔
		蔥花菜脯蛋	液蛋+菜脯+青蔥
		有機蔬菜	青菜
		鮮瓜湯	鮮瓜
		水果	水果 1 份
4/27	一	麥片飯	白米+麥片
		春川起司雞	雞肉+大白菜+年糕+起司絲
		小瓜燴炒	小黃瓜+鮮菇+蔬菜
		有機蔬菜	味美菜
		玉米海結湯	玉米粒+海帶結
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
4/28	二	白米飯	有機白米
		回鍋肉片	豬肉(肉片)+豆干+蔬菜
		蝦仁蒸蛋	液蛋+蝦仁
		有機蔬菜	荷葉白菜
		酸辣湯	豆腐+木耳+竹筍
		水果	水果 1 份
4/29	三	燕麥飯	白米+燕麥
		茶香嫩雞	雞肉+豆腐+番茄+蔬菜
		鄉村烤蔬菜	南瓜+花椰菜+玉米筍+黑橄欖
		季節時蔬	青菜
		冬瓜薏仁湯	冬瓜+洋薏仁
		水果	水果 1 份
4/30	四	DIY 日式豆漿昆 布味噌拉麵	烏龍麵+TAP 豆漿+海帶芽+蔬菜
		黃金炸豬排*1	豬排
		銀芽三絲	豆芽菜+木耳+蔬菜
		有機蔬菜	青松菜
		水果	水果 1 份