

臺北市松山區西松國小群組菜單

115年5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(份)	豆或肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	Ca(mg)
4	一	小米飯	香椿炒蛋	葡國焗雞素丁	時瓜雙燴	有機蔬菜(黑菜白菜)	芹香蘿蔔湯	水果	0	4.2	2.1	1.6	1	2.5	664	225
		白米, 小米	雞蛋, 香椿醬	素雞丁, 南瓜, 彩椒	鮮瓜, 蔬菜	白蘿蔔, 芹菜										
5	二	藜麥鮮蔬蛋炒飯+菜脯蛋+綜合滷味+木須花椰+有機蔬菜+綠豆湯						水果	1	4.3	2.1	1.5	1	2.5	753	341
		有機白米, 紅藜米, 玉米粒, 雞蛋, 蔬菜+雞蛋, 菜脯+豆干, 鵝鴨蛋, 海帶結+青花菜, 木耳+高麗菜+呂豆														
6	三	糙米飯	塔香炒蛋	蜜汁豆腸	清炒皇宮菜	季節時蔬	筍片湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.4	642	207
		白米, 糙米	雞蛋, 九層塔	豆腸, 彩椒	皇宮菜, 枸杞	竹筍, 鮮菇										
7	四	五穀飯	番茄炒蛋	★炸香菇海苔燒*2	香滷白菜	有機蔬菜(油江菜)	金針蔬菜湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.6	654	218
		白米, 五穀米	雞蛋, 番茄	香菇海苔燒	大白菜, 蔬菜, 木耳	金針花, 豆腐, 蔬菜										
8	五	胚芽飯	素火腿炒蛋	泡菜炒年糕	西芹炒時蔬	有機蔬菜	海菜豆腐湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.5	664	259
		白米, 胚芽米	雞蛋, 素火腿	年糕, 大白菜, 紅蘿蔔	西芹, 木耳, 玉米筍	海帶芽, 豆腐										
11	一	芝麻飯	木須炒蛋	起司番茄盅*1	紅絲高麗	有機蔬菜(小白菜)	黃芽珍菇湯	水果	1	4.3	2	1.6	1	2.5	748	353
		白米, 黑芝麻	雞蛋, 有機黑木耳	番茄, 素火腿, 起司絲	高麗菜, 紅蘿蔔	黃豆芽, 鮮菇										
12	二	白米飯	筍絲炒蛋	★香酥素蝦捲*1	田園玉米	有機蔬菜(小松菜)	香菇蘿蔔湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.6	659	212
		有機白米	雞蛋, 竹筍	素蝦捲	玉米粒, 馬鈴薯, 蔬菜	白蘿蔔, 香菇										
13	三	日式炒烏龍+彩椒炒蛋+芹香海帶根+樹子龍鬚菜+季節時蔬+番茄蛋花湯						水果	0	3.9	1.9	1.6	1	2.5	628	217
		小烏龍, 蔬菜, 香菇+雞蛋, 彩椒+海帶根, 芹菜+龍鬚菜, 樹子+青菜+番茄, 蔬菜, 雞蛋														
14	四	燕麥飯	豆薯炒蛋	紫茄豆干	金茸豆段	有機蔬菜(青江菜)	養生山藥湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.4	649	204
		白米, 燕麥	雞蛋, 豆薯	豆干, 茄子, 九層塔	敏豆, 金針菇	馬鈴薯, 山藥, 枸杞										
15	五	麥片飯	小黃瓜炒蛋	鐵板油豆腐	乾鍋花椰	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.5	657	255
		白米, 麥片	雞蛋, 小黃瓜	油豆腐, 蔬菜	白花菜, 蔬菜	冬瓜, 洋薏仁										
18	一	小米飯	芹香炒蛋	瓜仔豆干	蛋酥白菜	有機蔬菜(黑菜白菜)	肉骨茶湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.5	657	222
		白米, 小米	雞蛋, 芹菜	豆干, 碎脆瓜	大白菜, 雞蛋, 蔬菜	白蘿蔔, 玉米, 香菇										
19	二	海苔飯	香菇蒸蛋	沙茶蘭花干	親子蔬菜丼	有機蔬菜(白莧菜)	味噌豆腐湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.4	659	241
		有機白米, 海苔絲	友善蛋, 香菇	蘭花干, 蔬菜, 素沙茶	高麗菜, 鮮菇, 雞蛋	豆腐										
20	三	紅藜飯	苦瓜炒蛋	蔬菜冬粉	枸杞水蓮	季節時蔬	薑絲海芽湯	水果	0	4.3	1.8	1.5	1	2.4	642	230
		白米, 紅藜米	雞蛋, 苦瓜	冬粉, 蔬菜, 木耳	水蓮, 枸杞	薑絲, 海帶芽										
21	四	胚芽飯	玉米炒蛋	三杯素雞丁	鮮燴時瓜	有機蔬菜(荷葉白菜)	白木耳蓮子湯	水果	0	4.1	2	1.6	1	2.4	645	226
		白米, 胚芽米	雞蛋, 玉米粒	素雞丁, 杏鮑菇, 九層塔	鮮瓜, 蔬菜	白木耳, 蓮子, 鷹嘴豆, 紅棗										
22	五	DIY越式素河粉+菜脯蛋+★黃金炸豆腐*3+豆芽三絲+有機蔬菜						水果	1	3.9	2	1.5	1	2.6	722	328
		板條+雞蛋, 菜脯+豆腐+豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔+青菜+蔬菜, 鮮菇														
25	一	麥片飯	紅絲炒蛋	豆包Pizza*1	小瓜炒時蔬	有機蔬菜(空心菜)	番茄如意湯	水果	1	4.2	1.9	1.6	1	2.5	733	349
		白米, 麥片	雞蛋, 紅蘿蔔	豆包, 彩椒, 杏鮑菇, 起司絲	小黃瓜, 木耳, 素火腿	番茄, 黃豆芽										
26	二	白米飯	南瓜炒蛋	豆干小炒	玉筍花椰	有機蔬菜(小松菜)	素魚丸湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.5	664	237
		有機白米	雞蛋, 南瓜	豆干, 木耳	白花菜, 玉米筍	素魚丸湯										
27	三	五穀飯	素火腿炒蛋	紅燒豆腐煲	★椒鹽杏鮑菇	季節時蔬	芹香米粉湯	水果	0	4.1	1.9	1.5	1	2.6	644	225
		白米, 五穀米	雞蛋, 素火腿	豆腐, 木耳, 蔬菜	杏鮑菇	米粉, 乾香菇, 蔬菜, 芹菜										
28	四	紫米飯	香椿炒蛋	回鍋高麗	日式咖哩	有機蔬菜(小白菜)	酸辣湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.5	657	233
		白米, 黑糯米	雞蛋, 香椿醬	高麗菜, 豆干	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 南瓜	豆腐, 木耳, 竹筍										
29	五	糙米飯	木須炒蛋	炒素蘿蔔糕	塔香茄子	有機蔬菜	玉米海結湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	240
		白米, 糙米	雞蛋, 木耳	素蘿蔔糕, 雞蛋	茄子, 九層塔	玉米粒, 海帶結										

※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 251

*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

營養園地

~椒類家族~

其實有獨特氣味之青椒跟顏色多樣的彩椒，他們跟辣椒是同一種作物喔！區別就在於辣跟不辣；辣的就是辣椒，青椒則是還沒成熟的甜椒，會有淡淡的辣味，開花後等60到80天再採收就會變成甜椒。甜椒還有維生素C有抗氧化的效果，也富含膳食纖維可以促進腸道蠕動，改善排便狀況。

115年5月『椒類家族』營養有獎徵答站 班級：____年____班____號 姓名：_____

- 下列何者與甜椒同一種作物？
 - 青椒
 - 辣椒
 - 以上皆是
- 下列有關甜椒好處的敘述哪個是正確的？
 - 沒有抗氧化的效果
 - 可以改善排便狀況
 - 富含葉黃素，有助視力改善

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱
 ·本月19日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物