



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)	
4	一	小米飯	◆葡國焗雞	時瓜雙燴	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	225
5	二	~蔬食日~ ◆藜麥鮮蔬蛋炒飯(有機米)+◆綜合滷味 培香花椰+有機蔬菜+綠豆湯					水果	1	4.3	2.1	1.5	2.5	1	753	341
6	三	糙米飯	蜜汁咕咾肉	雙色燒賣	季節時蔬	筍片湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.5	2.4	1	665	207
7	四	五穀飯	★塔塔醬佐雞翅*1	◆香滷白菜	有機蔬菜	金針排骨湯(葷)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.6	1	676	218
8	五	胚芽飯	韓式燒肉	◆西芹燴三鮮	有機蔬菜	海菜豆腐湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.5	1	686	259
11	一	芝麻飯	◆花生燉豬腳	◆木須炒蛋 (有機黑木耳)	有機蔬菜	黃芽珍珠湯(素)	水果	1	4.3	2.3	1.6	2.5	1	770	353
12	二	白米飯	◆★香酥魚條*3	玉米肉末	有機蔬菜	香菇雞湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.6	1	681	212
13	三	◆日式炒烏龍+◆牛肝菌奶香蘑菇雞+芹香海帶根 +季節時蔬+番茄蛋花湯(素)					水果	0	3.9	2.2	1.6	2.5	1	651	217
14	四	燕麥飯	菠蘿里肌片	◆金茸豆段	有機蔬菜	養生山藥湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.4	1	672	204
15	五	麥片飯	乾鍋雞	◆鮮蔬黑豆干	有機蔬菜	冬瓜海帶湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.5	1	679	229
18	一	小米飯	瓜仔蒸肉	◆蛋酥白菜	有機蔬菜	肉骨茶湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	222
19	二	海苔飯	◆親子雞肉丼	◆香菇蒸蛋 (友善蛋)	有機蔬菜	味噌豆腐湯(葷)	水果	0	4.3	2.2	1.6	2.4	1	674	241
20	三	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	◆蔬菜冬粉	季節時蔬	薑絲海芽湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.4	1	672	230
21	四	薏仁飯	塔香三杯雞	◆蛤蜊鮮瓜	有機蔬菜	白木耳蓮子湯	水果	0	4.1	2.3	1.6	2.4	1	668	226
22	五	DIY 越式河粉+★黃金炸排骨*1+韭菜銀芽+有機蔬菜					水果	1	3.9	2.2	1.5	2.6	1	737	328
25	一	麥片飯	◆芝香滷雞腿*1	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	番茄如意湯(素)	水果	1	4.2	2.3	1.6	2.5	1	763	349
26	二	白米飯	◆蔥爆肉片	玉筍花椰	有機蔬菜	虱目魚丸湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.5	1	686	237
27	三	五穀飯	★豆乳雞	◆紅燒豆腐煲	季節時蔬	芹香米粉湯(素)	水果	0	4.1	2.3	1.5	2.6	1	674	225
28	四	紫米飯	◆日式咖哩魚	◆回鍋高麗	有機蔬菜	酸辣湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	233
29	五	糙米飯	馬告豬肉	◆醬炒蘿蔔糕	有機蔬菜	玉米海結湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	240

※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

~椒類家族~

其實所有特殊氣味的青<sub>2</sub>椒<sub>2</sub>跟<sub>2</sub>顏色多<sub>2</sub>樣<sub>2</sub>的彩<sub>2</sub>椒<sub>2</sub>，他們跟<sub>2</sub>辣<sub>2</sub>椒<sub>2</sub>是<sub>2</sub>同<sub>2</sub>一<sub>2</sub>種<sub>2</sub>作<sub>2</sub>物<sub>2</sub>喔<sub>2</sub>！區別<sub>2</sub>就<sub>2</sub>在<sub>2</sub>於<sub>2</sub>辣<sub>2</sub>跟<sub>2</sub>不<sub>2</sub>辣<sub>2</sub>；辣<sub>2</sub>的<sub>2</sub>就<sub>2</sub>是<sub>2</sub>辣<sub>2</sub>椒<sub>2</sub>，青<sub>2</sub>椒<sub>2</sub>則<sub>2</sub>是<sub>2</sub>還<sub>2</sub>沒<sub>2</sub>成<sub>2</sub>熟<sub>2</sub>的<sub>2</sub>甜<sub>2</sub>椒<sub>2</sub>，會<sub>2</sub>有<sub>2</sub>淡<sub>2</sub>淡<sub>2</sub>的<sub>2</sub>辣<sub>2</sub>味<sub>2</sub>，開<sub>2</sub>花<sub>2</sub>之<sub>2</sub>後<sub>2</sub>等<sub>2</sub> 60 到<sub>2</sub> 80 天<sub>2</sub>再<sub>2</sub>採<sub>2</sub>收<sub>2</sub>就<sub>2</sub>會<sub>2</sub>變<sub>2</sub>成<sub>2</sub>熟<sub>2</sub>甜<sub>2</sub>椒<sub>2</sub>。甜<sub>2</sub>椒<sub>2</sub>含<sub>2</sub>有<sub>2</sub>維<sub>2</sub>生<sub>2</sub>素<sub>2</sub> C 有<sub>2</sub>抗<sub>2</sub>氧<sub>2</sub>化<sub>2</sub>的<sub>2</sub>效<sub>2</sub>果<sub>2</sub>，也<sub>2</sub>富<sub>2</sub>含<sub>2</sub>膳<sub>2</sub>食<sub>2</sub>纖<sub>2</sub>維<sub>2</sub>可<sub>2</sub>以<sub>2</sub>促<sub>2</sub>進<sub>2</sub>腸<sub>2</sub>道<sub>2</sub>蠕<sub>2</sub>動<sub>2</sub>，改<sub>2</sub>善<sub>2</sub>排<sub>2</sub>便<sub>2</sub>狀<sub>2</sub>況<sub>2</sub>。

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

( ) 1. 下列何者與甜椒是同一種作物？

<1> 青椒 <2> 辣椒 <3> 以上皆是

( ) 2. 下列有關甜椒好處的敘述哪個是正確的？

<1> 沒有抗氧化的效果 <2> 可以改善排便狀況 <3> 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(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 5 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
5/4	一	小米飯	白米+小米
		葡國焗雞	雞肉+南瓜+彩椒+蔬菜+起司絲
		時瓜雙燴	鮮瓜+蔬菜
		有機蔬菜	黑葉白菜
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔+芹菜
		水果	水果 1 份
5/5	二	藜麥鮮蔬蛋炒飯	有機白米+紅藜米+玉米粒+雞蛋+蔬菜
		綜合滷味	豆干+鵪鶉蛋+海帶結
		培香花椰	青花菜+培根
		有機蔬菜	高麗菜
		綠豆湯	綠豆
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
5/6	三	糙米飯	白米+糙米
		蜜汁咕咾肉	豬肉(肉角)+馬鈴薯+洋蔥+鳳梨
		雙色燒賣	燒賣
		季節時蔬	青菜
		筍片湯	竹筍+鮮菇
		水果	水果 1 份
5/7	四	五穀飯	白米+五穀米
		塔塔醬佐雞翅*1	三節翅+塔塔醬(黃芥末醬.酸黃瓜.沙拉醬)
		香滷白菜	大白菜+蔬菜+木耳+蝦米
		有機蔬菜	油江菜
		金針排骨湯	豬肉(前排骨丁)+金針花
		水果	水果 1 份
5/8	五	胚芽飯	白米+胚芽米
		韓式燒肉	豬肉(肉片)+黃豆芽+年糕
		西芹燴三鮮	豆干+魷耳條+蝦仁+西芹
		有機蔬菜	蔬菜
		海菜豆腐湯	海帶芽+豆腐
		水果	水果 1 份
5/11	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		花生燉豬腳	豬肉(肉角+豬腳丁)+水煮花生+筍乾
		木須炒蛋	液蛋+有機黑木耳
		有機蔬菜	小白菜
		黃芽珍菇湯	黃豆芽+鮮菇+蔬菜
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
5/12	二	白米飯	有機白米
		香酥魚條*3	虱目魚條
		玉米肉末	豬肉(絞肉)+玉米粒+洋蔥
		有機蔬菜	小松菜
		香菇雞湯	雞肉+香菇
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 5 營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
5/13	三	日式炒烏龍	烏龍麵+蔬菜+洋蔥+柴魚片
		牛肝菌奶香 蘑菇雞	雞肉+馬鈴薯+蔬菜+洋菇罐頭+奶粉
		芹香海帶根	海帶根+芹菜
		季節時蔬	青菜
		番茄蛋花湯	番茄+雞蛋
		水果	水果 1 份
5/14	四	燕麥飯	白米+燕麥
		菠蘿里肌片	豬肉(肉片)+蔬菜+洋蔥
		金苳豆段	敏豆+金針菇
		有機蔬菜	青江菜
		養生山藥湯	山藥+馬鈴薯+枸杞
		水果	水果 1 份
5/15	五	麥片飯	白米+麥片
		乾鍋雞	雞肉+蔬菜+白花菜+豬血糕
		鐵板油豆腐	油豆腐+蔬菜
		有機蔬菜	青菜
		冬瓜薏仁湯	冬瓜+洋薏仁
		水果	水果 1 份
5/18	一	小米飯	白米+小米
		瓜仔蒸肉	豬肉(絞肉)+蔬菜+碎脆瓜
		蛋酥白菜	大白菜+蔬菜+雞蛋
		有機蔬菜	黑葉白菜
		肉骨茶湯	豬肉(前排骨丁)+白蘿蔔+玉米
		水果	水果 1 份
5/19	二	海苔飯	有機白米+海苔絲
		親子雞肉丼	雞肉+高麗菜+鮮菇+雞蛋+柴魚片
		香菇蒸蛋	液蛋(友善蛋)+香菇
		有機蔬菜	白莧菜
		味噌豆腐湯	豆腐+洋蔥+柴魚片
		水果	水果 1 份
5/20	三	紅藜飯	白米+紅藜米
		馬鈴薯燉肉	豬肉(肉角)+馬鈴薯+蔬菜
		蔬菜冬粉	冬粉+蔬菜+木耳
		季節時蔬	青菜
		薑絲海芽湯	薑絲+海帶芽
		水果	水果 1 份
5/21	四	胚芽飯	白米+胚芽米
		塔香三杯雞	雞肉+杏鮑菇+豬血糕+九層塔
		蛤蜊鮮瓜	鮮瓜+蛤蜊
		有機蔬菜	荷葉白菜
		白木耳蓮子湯	白木耳+蓮子+鷹嘴豆+枸杞+紅棗
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 5 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
5/22	五	越式河粉	河粉
		黃金炸排骨*1	豬排
		韭菜銀芽	豆芽菜+韭菜+蔬菜
		有機蔬菜	青菜
		越式河粉湯	雞骨架+洋蔥
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
5/25	一	麥片飯	白米+麥片
		芝香滷雞腿*1	雞腿+白芝麻
		紅絲炒蛋	液蛋+紅蘿蔔
		有機蔬菜	空心菜
		番茄如意湯	番茄+黃豆芽
		水果	水果 1 份
		牛奶	牛奶 1 瓶
5/26	二	白米飯	有機白米
		蔥爆肉片	豬肉+豆干+蔬菜+青蔥
		玉筍花椰	白花菜+玉米筍
		有機蔬菜	小松菜
		虱目魚丸湯	虱目魚丸
		水果	水果 1 份
5/27	三	五穀飯	白米+五穀米
		豆乳雞	雞肉+杏鮑菇+地瓜
		紅燒豆腐煲	豆腐+木耳+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		芹香米粉湯	米粉+高麗菜+乾香菇+芹菜
		水果	水果 1 份
5/28	四	紫米飯	白米+黑糯米
		日式咖哩魚	魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔
		回鍋高麗	高麗菜+豆干
		有機蔬菜	小白菜
		酸辣湯	豆腐+木耳+竹筍
		水果	水果 1 份
5/29	五	糙米飯	白米+糙米
		馬告豬肉	豬肉(肉角)+彩椒+小黃瓜+洋蔥
		醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕+洋蔥+雞蛋+蝦米
		有機蔬菜	青菜
		玉米海結湯	玉米粒+海帶結
		水果	水果 1 份