



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 10 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)	
1	四	DIY 義大利麵(螺旋麵)+照燒烤雞腿排*1+番茄肉醬 有機蔬菜+巧達濃湯(葷)					水果	0	3.9	2.3	1.5	2.6	1	660	224
2	五	蕎麥飯	筍乾扣肉	◆香滷白菜	季節時蔬	酸辣湯(葷)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	235
5	一	白米飯	番茄香草雞	田園玉米	有機蔬菜	筍片草菇湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	203
6	二	五穀飯	蒙古烤肉片	◆菜脯蛋	有機蔬菜	野菇鮮瓜湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	241
7	三	糙米飯	★◆香酥魚片 *1(旗魚)	麻婆豆腐	季節時蔬	昆布排骨湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.6	1	688	219
8	四	紫米飯	桔醬雞柳	蔬菜冬粉	有機蔬菜	貢丸湯(葷)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	197
12	一	白米飯	壽喜燒肉 (有機金針菇)	鮮蔬甜條	有機蔬菜	味噌豆腐湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	226
13	二	~蔬食日~ ◆什錦蛋炒飯+◆彩椒豆腸+肉末四季 +有機蔬菜+椰香西米露					／	1	4.3	2.2	1.5	2.5	0	700	313
14	三	小米飯	★卡拉雞排*1	◆蔥燒豆腐煲	季節時蔬	珍菇黃芽湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.6	1	676	217
15	四	胚芽飯	馬告豬肉	◆番茄炒蛋	有機蔬菜	筍片湯(素)	水果	0	4.1	2.3	1.5	2.5	1	670	222
16	五	紅藜飯	南洋叻沙雞	時瓜雙色	季節時蔬	冬瓜蛤蜊湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.5	1	679	193
19	一	白米飯	◆照燒雞肉	肉絲銀芽	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.6	2.5	1	679	235
20	二	海苔飯	粉蒸排骨	小瓜燴炒	有機蔬菜	羅宋湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	216
21	三	DIY◆鮮蝦(*3)烏龍湯麵+★◆黃金炸豆腐*2+季節時蔬					水果	0	3.9	2.2	1.5	2.6	1	653	241
22	四	五穀飯	◆牛肝菌薑菇 嫩雞	雙色花椰	有機蔬菜	玉米蛋花湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.6	2.5	1	686	229
23	五	◆芝麻飯	蔥爆豬柳	◆奶焗白菜	季節時蔬	冬瓜 QQ 圓 冬瓜山粉圓(幼)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	238
27	二	白米飯	◆葡國焗雞	◆豆包高麗	有機蔬菜	皇帝豆玉米湯 (素)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.6	1	684	231
28	三	紫米飯	鐵路豬排*1	◆綜合滷味	季節時蔬	米粉湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.5	1	677	215
29	四	小米飯	鹽水雞	◆蝦仁蒸蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯(葷)	／	1	4.2	2.2	1.5	2.4	0	689	333
30	五	胚芽飯	蜜汁咕咾肉	木耳鮮瓜	季節時蔬	沙茶肉羹湯(葷)	水果	0	4.1	2.3	1.6	2.5	1	672	208

※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)

水果份量：葡萄、蕃茄一人約 4 顆

營養園地

~認識白蝦~

白蝦和雞胸肉是一樣，具有「低脂肪、高蛋白質」的優點，能幫助身體發育。白蝦煮熟後會變成紅橘色，是因為含有抗氧化物質「蝦紅素」，能保護眼睛及增加抵抗力；另外還富含能維持骨骼健康的鈣質、幫助血液運作的鐵質以及維生素 B 群等，營養價值很高唷。

115 年 10 月『認識白蝦』營養有獎徵答站 班級：____年____班____號 姓名：_____

- () 1. 白蝦和雞胸肉一樣，具有哪一種優點可以幫助身體發育？
 <1> 高脂肪、低蛋白質 <2> 低脂肪、高蛋白質 <3> 低脂肪、低蛋白質
- () 2. 白蝦煮熟後會變成紅橘色，是因為裡面含有哪一種營養素？
 <1> 蝦紅素 <2> 花青素 <3> 葉黃素

西松國小中央廚房 115 年 10 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
10/1	四	DIY 義大利麵	螺旋麵
		照燒烤雞腿排*1	雞腿排*1+白芝麻
		番茄肉醬	豬肉(絞肉)+洋蔥+番茄
		有機蔬菜	小白菜
		巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+豬肉(培根)
		水果	水果 1 份
10/2	五	蕎麥飯	白米+蕎麥
		筍乾扣肉	豬肉(肉角)+筍乾+蔬菜
		香滷白菜	大白菜+蔬菜+蝦米
		季節時蔬	青菜
		酸辣湯	豆腐+木耳+竹筍
		水果	水果 1 份
10/5	一	白米飯	有機白米
		番茄香草雞	雞肉+馬鈴薯+蔬菜
		田園玉米	玉米粒+蔬菜+紅蘿蔔
		有機蔬菜	空心菜
		筍片草菇湯	竹筍+草菇罐頭
		水果	水果 1 份
10/6	二	五穀飯	白米+五穀米
		蒙古烤肉片	豬肉(肉片)+黃豆芽+蔬菜
		菜脯蛋	液蛋+菜脯
		有機蔬菜	黑葉白菜
		野菇鮮瓜湯	鮮瓜+鮮菇
		水果	水果 1 份
10/7	三	糙米飯	白米+糙米
		香酥魚片*1	旗魚
		麻婆豆腐	豬肉(絞肉)+豆腐+洋蔥
		季節時蔬	青菜
		昆布排骨湯	豬肉(前排骨丁)+昆布
		水果	水果 1 份
10/8	四	紫米飯	白米+黑糯米
		桔醬雞柳	清肉條+香菇+蔬菜
		蔬菜冬粉	冬粉+蔬菜
		有機蔬菜	小松菜
		貢丸湯	白蘿蔔+貢丸
		水果	水果 1 份
10/12	一	白米飯	有機白米
		壽喜燒肉	豬肉(肉片)+蔬菜+有機金針菇
		鮮蔬甜條	甜不辣+蔬菜
		有機蔬菜	味美菜
		味噌豆腐湯	豆腐+洋蔥
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 10 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
10/13	二	什錦蛋炒飯	白米+玉米粒+蔬菜+素火腿丁+雞蛋
		彩椒豆腸	豆腸+彩椒
		肉末四季	豬肉(絞肉)+敏豆
		有機蔬菜	荷葉白菜
		椰香西米露	西谷米+椰奶粉
		乳品	保久乳*1
10/14	三	小米飯	白米+小米
		卡拉雞排*1	雞排
		蔥燒豆腐煲	豆腐+木耳+青蔥
		季節時蔬	青菜
		珍菇黃芽湯	黃豆芽+鮮菇
		水果	水果 1 份
10/15	四	胚芽飯	白米+胚芽米
		馬告豬肉	豬肉(肉角)+蔬菜+彩椒
		番茄炒蛋	液蛋+番茄+洋蔥
		有機蔬菜	白松菜
		筍片湯	竹筍
		水果	水果 1 份
10/16	五	紅藜飯	白米+紅藜米
		南洋叻沙雞	雞肉+馬鈴薯+蔬菜
		時瓜雙色	鮮瓜+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		冬瓜蛤蜊湯	冬瓜+蛤蜊
		水果	水果 1 份
10/19	一	白米飯	有機白米
		照燒雞肉	雞肉+杏鮑菇+洋蔥(+柴魚片)
		肉絲銀芽	豬肉(肉絲)+豆芽菜+蔬菜
		有機蔬菜	小白菜
		香菇蘿蔔湯	白蘿蔔+香菇
		水果	水果 1 份
10/20	二	海苔飯	白米+海苔絲
		粉蒸排骨	豬肉(肉角+中排丁)+地瓜
		小瓜燴炒	鮮瓜+杏鮑菇+蔬菜
		有機蔬菜	小松菜
		羅宋湯	番茄+蔬菜
		水果	水果 1 份
10/21	三	DIY 烏龍湯麵	小烏龍+蔬菜+香菇
		川燙鮮蝦*3	白蝦
		黃金炸豆腐*2	豆腐
		季節時蔬	青菜
		水果	水果 1 份
10/22	四	五穀飯	白米+五穀米
		牛肝菌蕈菇嫩雞	雞肉+馬鈴薯+奶粉+牛肝菌醬+洋菇
		雙色花椰	花椰菜+蔬菜
		有機蔬菜	山菠菜
		玉米蛋花湯	玉米粒+雞蛋
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 10 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
10/23	五	糙米飯	白米+糙米
		蔥爆豬柳	豬肉(前腿肉條)+豆薯+蔬菜
		奶焗白菜	大白菜+鮮菇+奶粉+起司絲
		季節時蔬	青菜
		冬瓜 QQ 圓	QQ 圓+冬瓜塊
		冬瓜山粉圓(幼)	山粉圓+冬瓜塊
		水果	水果 1 份
10/27	二	白米飯	有機白米
		葡國焗雞	雞肉+花椰菜+蔬菜+彩椒
		豆包高麗	高麗菜+豆包
		有機蔬菜	青松菜
		皇帝豆玉米湯	皇帝豆+玉米塊
		水果	水果 1 份
10/28	三	紫米飯	白米+黑糯米
		鐵路豬排*1	豬排
		綜合滷味	豆干+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		米粉湯	米粉+高麗菜+乾香菇
		水果	水果 1 份
10/29	四	小米飯	白米+小米
		鹽水雞	雞肉+豬血糕+蔬菜
		蝦仁蒸蛋	液蛋+蝦仁
		有機蔬菜	荷葉白菜
		山藥排骨湯	豬肉(前排骨丁)+山藥+馬鈴薯
		乳品	保久乳*1
10/30	五	胚芽飯	白米+胚芽米
		蜜汁咕咾肉	豬肉(肉角)+馬鈴薯+彩椒+鳳梨
		木耳鮮瓜	鮮瓜+木耳
		季節時蔬	青菜
		沙茶肉羹湯	肉羹+蔬菜
		水果	水果 1 份