

臺北市松山區西松國小群組菜單

115 年 10 月份 素食菜單(蛋奶素)



日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	水果	奶類 (份)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	Ca (mg)	
10/1	四	DIY義大利麵+木耳炒蛋+雲菜捲*1+番茄蔬菜醬+有機蔬菜+巧達濃湯						水果	0	3.9	2	1.5	1	2.6	638	224
螺旋麵+雞蛋、木耳+雲菜捲+番茄、紅蘿蔔、玉米粒+小白菜+馬鈴薯、素火腿																
2	五	蕎麥飯	香椿炒蛋	梅干燒百頁	香滷白菜	季節時蔬	酸辣湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	235
		白米、蕎麥	雞蛋、香椿醬	百頁豆腐、梅乾菜	大白菜、蔬菜		豆腐、木耳、竹筍									
5	一	白米飯	牛蒡炒蛋	番茄香草素雞丁	田園玉米	有機蔬菜 (空心菜)	筍片草菇湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.5	647	203
		有機白米	雞蛋、牛蒡絲	素雞丁、馬鈴薯、蔬菜	玉米粒、蔬菜		竹筍、草菇									
6	二	五穀飯	菜脯蛋	三杯麵腸	燴炒黃芽	有機蔬菜 (黑紫白菜)	野菇鮮瓜湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.5	657	241
		白米、五穀米	雞蛋、菜脯	麵腸、九層塔	黃豆芽、蔬菜		鮮瓜、鮮菇									
7	三	糙米飯	筍白筍炒蛋	素麻婆豆腐	★蜜汁炸地瓜	季節時蔬	昆布蔬菜湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.6	658	219
		白米、糙米	雞蛋、筍白筍	豆腐、素絞肉、蔬菜	地瓜、白芝麻		昆布、蔬菜									
8	四	紫米飯	玉米炒蛋	香滷油豆腐	蔬菜冬粉	有機蔬菜 (小松菜)	雙色蘿蔔湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	197
		白米、黑糯米	雞蛋、玉米粒	油豆腐	冬粉、蔬菜		白蘿蔔、紅蘿蔔									
12	一	白米飯	小黃瓜炒蛋	素什錦燒*2	壽喜蔬菜丼	有機蔬菜 (味美菜)	味噌豆腐湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	226
		有機白米	雞蛋、小黃瓜	素什錦燒	高麗菜、有機金針菇、素筍筒捲		豆腐、蔬菜									
13	二	什錦蛋炒飯+南瓜炒蛋+彩椒豆腐+金茸豆段+有機蔬菜+椰香西米露						/	1	4.3	2.1	1.5	0	2.5	693	313
白米、玉米粒、蔬菜、雞蛋+雞蛋、南瓜+豆腐、彩椒+敏豆、金針菇+荷葉白菜+西谷米、椰奶粉																
14	三	小米飯	苦瓜炒蛋	髮菜豆腐煲	胡麻秋葵*3	季節時蔬	珍菇黃芽湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.6	661	217
		白米、小米	雞蛋、苦瓜	豆腐、髮菜、蔬菜	秋葵、胡麻醬		黃豆芽、鮮菇									
15	四	胚芽飯	番茄炒蛋	素雞小黃瓜	香菇高麗	有機蔬菜 (白松菜)	筍片湯	水果	0	4.1	1.9	1.5	1	2.5	640	222
		白米、胚芽米	雞蛋、番茄	素雞、小黃瓜	高麗菜、香菇		竹筍									
16	五	紅藜飯	素火腿炒蛋	豆干小炒	時瓜雙色	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.5	657	193
		白米、紅藜米	雞蛋、素火腿	豆干、木耳	鮮瓜、蔬菜		冬瓜、薑絲									
19	一	白米飯	紅絲炒蛋	筍燒蘭花干	銀芽干片	有機蔬菜 (小白菜)	香菇蘿蔔湯	水果	0	4.3	2.1	1.6	1	2.5	671	235
		有機白米	雞蛋、紅蘿蔔	蘭花干、竹筍	豆芽菜、豆干		白蘿蔔、香菇									
20	二	海苔飯	筍絲炒蛋	花生凍豆腐	小瓜燴炒	有機蔬菜 (小松菜)	羅宋湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	216
		白米、海苔絲	雞蛋、竹筍	凍豆腐、水煮花生	小黃瓜、杏鮑菇、蔬菜		番茄、蔬菜									
21	三	DIY蔬菜烏龍湯麵+塔香炒蛋+★黃金炸豆腐*2+腐竹水蓮+季節時蔬						水果	0	3.9	1.9	1.5	1	2.6	630	241
烏龍麵、筍絲、蔬菜、鮮菇+雞蛋、九層塔+豆腐+腐竹、水蓮+青菜																
22	四	五穀飯	芹菜炒蛋	奶油草菇素雞丁	雙色花椰	有機蔬菜 (山菠菜)	玉米蛋花湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.5	664	229
		白米、五穀米	雞蛋、芹菜	素雞丁、馬鈴薯、洋菇	花椰菜、蔬菜		玉米粒、雞蛋									
23	五	芝麻飯	櫛瓜炒蛋	香干小炒	奶焗白菜	季節時蔬	冬瓜QQ圓	水果	0	4.3	2	1.5	1	2.5	661	238
		白米、黑芝麻	雞蛋、櫛瓜	豆干、杏鮑菇	大白菜、蔬菜、奶粉		QQ圓、冬瓜塊									
27	二	白米飯	彩椒炒蛋	綜合滷味	豆包高麗	有機蔬菜 (青松菜)	皇帝豆玉米湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.6	654	231
		有機白米	雞蛋、彩椒	豆干、白蘿蔔、蔬菜	高麗菜、豆包		皇帝豆、玉米塊									
28	三	紫米飯	菜豆炒蛋	★蜜汁炸豆包*1	焗烤南瓜	季節時蔬	米粉湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	215
		白米、黑糯米	雞蛋、菜豆	豆包	南瓜、蔬菜、起司絲		米粉、乾香菇、蔬菜									
29	四	小米飯	香鬆蒸蛋	白菜素獅子頭*2	鹽水蔬菜	有機蔬菜 (荷葉白菜)	山藥蘋果湯	/	1	4.2	1.9	1.5	0	2.4	666	333
		白米、小米	雞蛋、香鬆	素獅子頭、大白菜	白花菜、玉米筍、香菇		山藥、馬鈴薯、蘋果									
30	五	胚芽飯	菜脯蛋	果香咕咾麵	木耳鮮瓜	季節時蔬	沙茶素肉羹湯	水果	0	4.1	2.1	1.6	1	2.5	657	208
		白米、胚芽米	雞蛋、菜脯	烤魷、彩椒、鳳梨	鮮瓜、木耳		素肉羹、蔬菜									
※標示「★」為油炸品供應次數為1次/週															平均	232
(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																

營養圖地

~認識白蝦~

*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

白蝦和雞胸肉一樣，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> 蝦紅色 <2>花青素 <3> 葉黃素

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱，本月20日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物