臺北市松山區西松國小群組菜單

115 年 8.9 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)
8/31	一	白米飯	素火腿炒蛋	奶香蘑菇素雞丁	木須敏豆	有機蔬菜(空心菜)	玉米蔬菜湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.4	652	222
		有機白米	雞蛋.素火腿	素雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	敏豆.木耳		玉米粒.蔬菜									
1	二	小米飯	南瓜炒蛋	關東佃煮	什錦小瓜燴炒	有機蔬菜(白莧菜)	薑絲海芽湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.4	650	237
		白米.小米	雞蛋.南瓜	油豆腐.白蘿蔔.素小卷	小黃瓜.蔬菜		薑絲.海帶芽									
2	三	燕麥飯	筍絲炒蛋	塔香蘭花干	福菜燜桂筍	季節時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	0	4.3	2.1	1.6	1	2.4	667	191
		白米.燕麥	雞蛋.竹筍	蘭花干.紅蘿蔔.九層塔	桂竹筍.福菜		冬瓜.洋薏仁									
3	四	紫米飯	紅絲炒蛋	★炸香菇海苔燒*2	照燒杏鮑菇	有機蔬菜(黑葉白菜)	羅宋湯	水果	0	4.1	2	1.6	1	2.6	654	218
		白米.黑糯米	雞蛋.紅蘿蔔	素香菇海苔燒	杏鮑菇		大白菜.番茄.西芹									
4	五	胚芽飯	菜脯蛋	芹香海帶根	香菇高麗	季節時蔬	養生山藥湯	水果	0	4.2	1.9	1.7	1	2.4	647	229
		白米.胚芽米	雞蛋.菜脯	海帶根.芹菜	高麗菜.香菇		馬鈴薯.山藥.枸杞									
7	一	白米飯	玉米炒蛋	素瓜仔豆干	豆香燉白菜	有機蔬菜(荷葉白菜)	油腐細粉湯	水果	0	4.3	2	1.5	1	2.6	666	205
		有機白米	雞蛋.玉米粒	豆干.碎脆瓜	大白菜.蔬菜.豆漿		油豆腐.冬粉.蔬菜									
8	二	海苔飯	木耳炒蛋	蜜汁烤素雞腿*2	什錦鮮瓜	有機蔬菜(小松菜)	雙色蘿蔔湯	水果	0	4.3	2.1	1.6	1	2.4	667	224
		白米.海苔絲	雞蛋.木耳	素雞腿.白芝麻	鮮瓜.蔬菜.鵪鶉蛋		白蘿蔔.紅蘿蔔									
9	三	五穀飯	塔香炒蛋	彩椒豆腸	雙色花椰	季節時蔬	鮮蔬味噌湯	水果	0	4.2	2.1	1.5	1	2.4	657	231
		白米.五穀米	雞蛋.九層塔	豆腸.彩椒	青花菜.白花菜		蔬菜.金針菇									
10	四	糙米飯	豆薯炒蛋	梅干燒百頁	奶焗南瓜	有機蔬菜(空心菜)	素魚丸湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.5	664	217
		白米.糙米	雞蛋.豆薯	百頁豆腐.梅乾菜	南瓜.彩椒.起司絲		素魚丸									
11	五	堅果飯+茶葉蛋*1+毛豆干丁+腐皮水蓮+青菜+黑糖珍珠冬瓜露							1	4.2	2.1	1.6	0	2.4	684	303
		白米.堅果.葡萄乾+雞蛋*1+豆干丁.毛豆+水蓮.腐皮+蔬菜+珍珠.黑糖.冬瓜露														
14	一	芝麻飯	香椿炒蛋	★鹽酥素雞丁	奶香鮮蔬玉米	有機蔬菜(小白菜)	酸辣湯	水果	0	4.3	2	1.5	1	2.6	666	189
		白米.黑芝麻	雞蛋.香椿醬	素雞丁.地瓜	玉米粒.馬鈴薯.蔬菜		豆腐.木耳.紅蘿蔔									
15	二	DIY沙茶鮮蔬燴飯+彩椒炒蛋+香滷豆包*1+有機蔬菜+黃瓜珍菇湯						水果	0	4.2	2	1.7	1	2.5	659	207
		有機白米+雞蛋.彩椒+豆包+高麗菜.蔬菜.紅蘿蔔+白莧菜+大黃瓜.鮮菇														
16	三	麥片飯	小黃瓜炒蛋	蜜汁咕咾肉	樹子苦瓜	季節時蔬	番茄如意湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.5	649	215
		白米.麥片	雞蛋.小黃瓜	素小排.馬鈴薯	苦瓜.樹子		番茄.黃豆芽									
17	四	小米飯	紅絲炒蛋	起司年糕	鹽水蔬菜	有機蔬菜(味美菜)	海菜豆腐湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	232
		白米.小米	雞蛋.紅蘿蔔	大白菜.年糕.起司絲	白花菜.玉米筍.香菇		海帶芽.豆腐									
18	五	胚芽飯	素火腿炒蛋	紅燒豆腐煲	彩椒鮑菇	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	0	4.2	2	1.7	1	2.4	655	218
		白米.胚芽米	雞蛋.素火腿	豆腐.蔬菜	杏鮑菇.彩椒		薑絲.冬瓜									
21	一	白米飯	苦瓜炒蛋	花生凍豆腐	木耳高麗	有機蔬菜(白莧菜)	筍片湯	水果	0	4.2	1.9	1.7	1	2.5	652	198
		有機白米	雞蛋.苦瓜	凍豆腐.水煮花生	高麗菜.有機黑木耳		竹筍									
22	二	五穀飯	芹香炒蛋	蔬菜冬粉	咖哩洋芋	有機蔬菜(空心菜)	番茄蛋花湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	225
		白米.五穀米	雞蛋.芹菜	冬粉.蔬菜.紅蘿蔔	馬鈴薯.紅蘿蔔.南瓜		番茄.蔬菜.雞蛋									
23	三	糙米飯	木耳炒蛋	海帶干絲	鮮瓜雙燴	季節時蔬	綠豆湯	水果	0	4.2	1.9	1.5	1	2.4	642	202
		白米.糙米	雞蛋.木耳	豆干絲.海帶絲	鮮瓜.蔬菜		綠豆湯									
24	四	玉兔包*1+菜脯蛋+雲菜捲*1+★炸物雙拼+有機蔬菜+米粉湯							1	3.9	2	1.5	0	2.6	662	319
		玉兔包+雞蛋.菜脯+雲菜捲+地瓜.黑芝麻+黑葉白菜+米粉.蔬菜.乾香菇														
29	二	白米飯	南瓜炒蛋	筍燒麵腸	香烤洋芋拌海苔	有機蔬菜(白莧菜)	素肉羹清湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	205
		有機白米	雞蛋.南瓜	麵腸.竹筍	馬鈴薯.海苔粉		素肉羹.蔬菜									
30	三	薏仁飯	香菇蒸蛋	紫茄豆干	素燒冬瓜	季節時蔬	玉米海帶湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.4	652	231
		白米.洋薏仁	雞蛋.香菇	豆干.茄子	冬瓜.枸杞		玉米粒.海帶								平均	225

※標示「★」為油炸品供應次數為1次/週

※有機蔬菜供應次數為3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瓢或1支、青菜類1瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

營養園地

＊水果份量標示：葡萄.蕃茄一人4顆

~認識馬鈴薯~

馬鈴薯其中的鉀可以減少身體水腫調整血壓、維生素C是普通蘋果的10倍具有抗氧化作用；膳食纖維含量高更可以提高飽足感，因為長在地下，營養豐富，所以又被稱為「地下蘋果」，但如果發現馬鈴薯有發芽或是變綠的狀況，則表示裡面含有毒素「茄零鹼」，高溫加熱也無法被破壞喔。

115年8.9月『認識馬鈴薯』營養有獎徵答站　　班級：_____年_____班_____號　姓名：_____

(　)1. 馬鈴薯又被稱為? <1>地下蘋果 <2>地上紅寶石 <3>地下珍珠

(　)2. 下列有關馬鈴薯的敘述哪個是正確的?

<1> 富含維生素C有抗氧化作用 <2>纖維含量高可以提高飽足感 <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15日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物