



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 8.9 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)
8/31	一	白米飯	奶香蘑菇雞	木須敏豆	有機蔬菜	玉米蔬菜湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.7	2.5	1	674	222
9/1	二	小米飯	韓式燒肉	◆關東佃煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.4	1	675	237
2	三	燕麥飯	塔香三杯雞	福菜燜桂筍	季節時蔬	冬瓜薏仁湯(素)	水果	0	4.3	2.1	1.9	2.5	1	679	191
3	四	紫米飯	◆清蒸 鱸魚片*1/ 清蒸魚片(幼)	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯(葷)	水果	0	4.1	2.2	1.5	2.4	1	658	218
4	五	胚芽飯	蒜泥白肉	◆芹香海帶根	季節時蔬	養生山藥湯(素)	水果	0	4.2	2.1	1.7	2.4	1	662	229
7	一	白米飯	瓜仔蒸肉	◆豆香嫩白菜	有機蔬菜	油腐細粉湯(素)	水果	0	4.3	2.1	1.7	2.4	1	669	205
8	二	海苔飯	◆蜜汁 烤雞腿*1	◆什錦鮮瓜	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	224
9	三	五穀飯	豉汁排骨	◆彩椒豆腸	季節時蔬	鮮蔬味噌湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.6	2.4	1	675	231
10	四	糙米飯	◆南瓜起司 焗雞	雙色花椰	有機蔬菜	虱目魚丸湯(葷)	水果	0	4.2	2.3	1.8	2.5	1	684	217
11	五	~蔬食日~ ◆堅果飯+◆茶葉蛋*1+◆毛豆干丁 季節時蔬+黑糖珍珠冬瓜露/黑糖冬瓜露(幼)					／	1	4.1	2.1	1.5	2.4	0	701	303
14	一	芝麻飯	★鹽酥雞	◆奶香鮮蔬 玉米	有機蔬菜	酸辣湯(葷)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.6	1	681	189
15	二	DIY 沙茶鮮蔬燴飯+香滷豬排*1 +有機蔬菜+黃瓜珍珠湯(素)					水果	0	4.2	2.2	1.7	2.5	1	674	207
16	三	麥片飯	竹筍燒雞	◆芝香海結	季節時蔬	番茄如意湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.6	2.5	1	672	215
17	四	小米飯	糖醋排骨	◆起司炒年糕	有機蔬菜	海菜豆腐湯(素)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.5	1	684	232
18	五	胚芽飯	◆茶香嫩雞	◆照燒魷魚丸 *2	季節時蔬	薑絲冬瓜湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.7	2.4	1	677	218
21	一	白米飯	◆花生燉豬腳	木耳高麗 (有機黑木耳)	有機蔬菜	筍片湯(素)	水果	0	4.2	2.3	1.7	2.5	1	682	198
22	二	五穀飯	卡非咖哩雞	◆銀芽干片	有機蔬菜	番茄蛋花湯(素)	水果	0	4.3	2.2	1.5	2.5	1	676	225
23	三	糙米飯	◆木須蔥肉	鮮瓜雙燴	季節時蔬	綠豆湯	水果	0	4.2	2.3	1.5	2.4	1	672	202
24	四	DIY 小卷(*2)米粉湯+★炸物雙拼+玉兔包*1+有機蔬菜					／	1	3.9	2.1	1.5	2.6	0	669	319
29	二	白米飯	冬瓜燜雞	◆香烤洋芋 拌海苔	有機蔬菜	肉羹清湯(葷)	水果	0	4.3	2.3	1.5	2.5	1	684	205
30	三	薏仁飯	橙醋肉片	◆香菇蒸蛋	有機蔬菜	玉米海帶湯(素)	水果	0	4.2	2.2	1.5	2.4	1	665	231

※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

~認識馬鈴薯~

馬鈴薯其中心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「茄堿」，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(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 8.9 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
8/31	一	白米飯	有機白米
		奶香蘑菇雞	雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋菇罐頭
		木須敏豆	敏豆+金針菇+木耳
		有機蔬菜	空心菜
		玉米蔬菜湯	玉米粒+蔬菜
		水果	水果 1 份
9/1	二	小米飯	白米+小米
		韓式燒肉	豬肉(前腿肉片)+黃豆芽+洋蔥
		關東佃煮	白蘿蔔+油豆腐+貢丸
		有機蔬菜	白莧菜
		薑絲海芽湯	薑絲+海帶芽
		水果	水果 1 份
9/2	三	燕麥飯	白米+燕麥
		塔香三杯雞	雞丁+杏鮑菇+豬血糕+九層塔
		福菜燜桂筍	桂筍+福菜+香菇
		季節時蔬	青菜
		冬瓜薏仁湯	冬瓜+洋薏仁
		水果	水果 1 份
9/3	四	紫米飯	白米+黑糯米
		清蒸鱸魚片*1	金目鱸
		紅絲炒蛋	液蛋+紅蘿蔔+洋蔥
		有機蔬菜	黑葉白菜
		羅宋湯	番茄+蔬菜
		水果	水果 1 份
9/4	五	胚芽飯	白米+胚芽米
		蒜泥白肉	豬肉(前腿肉片)+蔬菜+蒜泥
		芹香海帶根	海帶根+芹菜+白芝麻
		季節時蔬	青菜
		養生山藥湯	馬鈴薯+山藥+枸杞
		水果	水果 1 份
9/7	一	白米飯	有機白米
		瓜仔蒸肉	豬肉(絞肉)+豆薯+洋蔥+碎脆瓜
		豆香燉白菜	大白菜+木耳+蔬菜+豆漿
		有機蔬菜	荷葉白菜
		油腐細粉湯	油豆腐+冬粉+蔬菜
		水果	水果 1 份
9/8	二	海苔飯	白米+海苔絲
		蜜汁烤雞腿*1	雞腿
		什錦鮮瓜	鮮瓜+蔬菜+鵪鶉蛋
		有機蔬菜	小松菜
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 8.9 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
9/9	三	蕎麥飯	白米+蕎麥
		豉汁排骨	豬肉(前腿肉角+中排丁)+豆薯+洋蔥+豆豉
		彩椒豆腸	豆腸+彩椒
		季節時蔬	青菜
		鮮蔬味噌湯	蔬菜+洋蔥+金針菇
		水果	水果 1 份
9/10	四	糙米飯	白米+糙米
		南瓜起司焗雞	雞肉+南瓜+蔬菜+起司絲
		雙色花椰	青花椰+白花椰
		有機蔬菜	空心菜
		虱目魚丸湯	虱目魚丸
		水果	水果 1 份
9/11	五	堅果飯	白米+堅果(葵瓜子+南瓜子+杏仁+葡萄乾)
		茶葉蛋*1	雞蛋
		毛豆干丁	豆干+毛豆
		季節時蔬	青菜
		黑糖珍珠冬瓜露	粉圓+黑糖+冬瓜露
		乳品	保久乳 1 罐
9/14	一	芝麻飯	白米+黑芝麻
		鹽酥雞	雞肉+地瓜
		奶香鮮蔬玉米	玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔
		有機蔬菜	小白菜
		酸辣湯	豆腐+木耳+竹筍
		水果	水果 1 份
9/15	二	白米飯	有機白米
		香滷豬排*1	豬排
		沙茶鮮蔬丼	高麗菜+豆腐+蔬菜+雞蛋
		有機蔬菜	白莧菜
		黃瓜珍菇湯	大黃瓜+鮮菇
		水果	水果 1 份
9/16	三	麥片飯	白米+麥片
		竹筍燒雞	雞肉+竹筍+杏鮑菇
		芝香海結	海帶結+白芝麻
		季節時蔬	青菜
		番茄如意湯	番茄+黃豆芽
		水果	水果 1 份
9/17	四	小米飯	白米+小米
		糖醋排骨	豬肉(前腿肉角+中排丁)+地瓜+彩椒
		起司炒年糕	年糕+大白菜+起司絲
		有機蔬菜	味美菜
		海菜豆腐湯	海帶芽+豆腐
		水果	水果 1 份

西松國小中央廚房 115 年 8.9 月營養午餐菜單食材明細表

日期	星期	菜名	食材
9/18	五	胚芽飯	白米+胚芽米
		茶香嫩雞	雞肉+豆腐+番茄
		照燒魷魚丸	魷魚丸+柴魚片
		季節時蔬	青菜
		薑絲冬瓜湯	薑絲+冬瓜
		水果	水果 1 份
9/21	一	白米飯	有機白米
		花生燉豬腳	豬肉(前腿肉角+豬腳)+水煮花生+筍乾
		木耳高麗	高麗菜+有機黑木耳
		有機蔬菜	白莧菜
		筍片湯	竹筍
		水果	水果 1 份
9/22	二	五穀飯	白米+五穀米
		卡非咖喱雞	雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔
		銀芽干片	豆芽菜+豆干
		有機蔬菜	空心菜
		番茄蛋花湯	番茄+蔬菜+雞蛋
		水果	水果 1 份
9/23	三	糙米飯	白米+糙米
		木須蔥肉	豬肉(前腿肉條)+木耳+蔬菜+雞蛋
		鮮瓜雙燴	鮮瓜+蔬菜
		季節時蔬	青菜
		綠豆湯	綠豆
		水果	水果 1 份
9/24	四	玉兔包	玉兔包*1
		小卷	小卷*2
		炸物雙拼	地瓜+豆腐
		有機蔬菜	黑葉白菜
		米粉湯	米粉+蔬菜+乾香菇
		乳品	保久乳 1 罐
9/29	二	白米飯	有機白米
		冬瓜燜雞	雞肉+冬瓜+香菇+枸杞
		香烤洋芋拌海苔	馬鈴薯+洋蔥+海苔[〃
		有機蔬菜	白莧菜
		肉羹清湯	肉羹+蔬菜+雞蛋
		水果	水果 1 份
9/30	三	薏仁飯	白米+薏仁
		橙醋肉片	豬肉(前腿肉片)+高麗菜+蔬菜
		香菇蒸蛋	液蛋+香菇
		有機蔬菜	小白菜
		玉米海帶湯	玉米粒+海帶
		水果	水果 1 份