

# 午餐素菜單

## 臺北市內湖區碧湖國小午餐群組(碧湖、康寧、明湖國小)

### 109年10月

午餐素食菜單								供應食物內容與熱量						
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)
5	一	麥片飯	咖哩素雞	麵筋絲瓜	鮮蔬粉絲	青江菜	蘿蔔金菇湯	水果	5.2	2.0	2.1	2.2	1.0	725.5
6	二	有機米飯	奶香起司豆腐	紅蘿蔔炒蛋	南瓜高麗菜	有機荷葉白菜	花豆薏仁湯	水果	5.3	2.0	1.7	2.3	1.0	727.0
7	三	白米飯	茄汁油豆腐	冬瓜滷豆腸	玉筍杏菇炒季豆	油菜	薑絲海芽湯	水果	4.3	2.1	2.2	2.1	1.0	668.0
8	四	鮮蔬炒麵+九層塔炒蛋+海帶麵輪+小饅頭*1+豆芽菜+玉米濃湯						水果	4.4	2.1	1.3	2.5	1.0	670.5
9	五	雙十節補假												
12	一	小米飯	打拋豆干丁	香香滷蛋*1	腐皮黃芽	小白菜	日式牛蒡湯	水果	4.3	2.4	2.0	2.1	1.0	685.5
13	二	什錦蛋炒飯+香菜黑豆干+紫茄燒凍腐+蜜汁雙薯+有機青松菜+田園蔬菜湯						水果	5.1	2.6	1.6	2.4	1.0	760.0
14	三	五穀飯	咕咾百頁	海帶干絲	薑絲地瓜葉	高麗菜	枸杞山藥湯	水果	4.6	2.1	2.5	2.2	1.0	701.0
15	四	蔬食:蕎麥飯+豆瓣油豆腐+玉米蒸蛋+紅絲敏豆+有機黑葉白菜+冬瓜湯						水果	4.5	2.0	1.8	2.1	1.0	664.5
16	五	麥片飯	三杯豆干	鳳梨腰果拌芋丁	蛋酥白菜	青江菜	番茄豆腐湯	水果	5.1	2.1	2.0	2.3	1.0	728.0
19	一	番茄義大利麵+雲菜捲*1+黃瓜素雞+奶皇包*1+花椰菜+地瓜西米露						水果	4.5	2.1	1.4	2.5	1.0	680.0
20	二	有機米飯	麻婆豆腐	什錦菇炒干片	玉米蒲瓜	有機黑葉白菜	枸杞白菜湯	水果	4.5	2.1	2.0	2.1	1.0	677.0
21	三	胚芽飯	味噌凍豆腐	糖醋麵腸	蠔油芥藍	大白菜	大黃瓜湯	水果	4.3	2.0	2.2	2.2	1.0	665.0
22	四	紅藜麥飯	紅燒百頁結	五彩毛豆丁	螞蟻上樹	油菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.3	1.0	737.0
23	五	蔬食:紫米飯+油滷花干+滑嫩蒸蛋+炸馬鈴薯條+蚵白菜+海帶湯						水果	5.1	2.0	1.3	2.5	1.0	712.0
26	一	芝麻飯	泰式檸檬豆包	木耳炒蛋	蒸烤地瓜*1	空心菜	紅棗冬瓜湯	水果	5.2	2.1	1.9	2.2	1.0	728.0
27	二	有機米飯	茄汁百頁豆腐	關東煮	梅菜筍干	有機小白菜	金菇粉絲湯	水果	4.4	2.0	2.3	2.0	1.0	665.5
28	三	麥片飯	宮保油腐	芹香干絲	雙色花椰	高麗菜	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.0	2.3	2.3	1.0	672.0
29	四	白米飯	回鍋干片	蒸蛋	海苔洋芋	青江菜	四神湯	水果	5.6	2.3	1.2	2.1	1.0	749.0
30	五	上海菜飯+紅燒素獅子頭*1+雙菇滑豆腐+蛋香銀芽+有機廣島菜+味噌海芽湯						水果	4.1	2.2	1.4	2.4	1.0	655.0

備註：以上熱量不含每週供應1次之乳品(約120~150大卡)

教育部-學校午餐食物內容及營養基準(奶類為階段值)

1-3年級

4.5

2.0

1.5

2.0

1.0

670.0

(單位：每人每日應供應份數(一週平均值))

4-6年級

5.0

2.5

2.0

2.5

1.0

770.0

◆乳製品飲用時間為週三第二節下課(10:05)，各年級供應日期如下：一、二年級：10/28；三、四年級：10/14、21、28；五、六年級：10/7、14、21、28。



碧湖國小學校營養師：卓雯慧



廚房委外廠商主廚：黃珮綺

廚房委外廠商營養師：靳家怡



## 有獎徵答

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

1. ( ) 想要明亮健康的眼睛，以下哪一項是錯誤的方式？

(1) 時常望遠凝視

(2) 連續看電視1小時再休息10分鐘

(3) 吃五色彩繽紛的食物

(4) 定期視力檢查

2. ( ) 紅蘿蔔富含的護眼營養素有哪一些？

(1) 維生素A

(2) 葉黄素

(3) 維生素B6

(4) 以上皆是

(請投入學務處有獎徵答信箱,擇日公開抽獎)

## 碧湖國小中央廚房 109年10月食材明細表

日期	菜名	食材	烹調方式
10月5日	麥片飯	白米75g+麥片10g	蒸
週一	咖哩素雞	素雞切段65g+馬鈴薯中丁15g+紅蘿蔔中丁5g	煮
	麵筋絲瓜	絲瓜角70g+麵筋泡5g+枸杞	炒
	鮮蔬粉絲	冬粉12g+綠豆芽25g+紅蘿蔔絲3g	炒
	青江菜	青江菜段80g+非基改碎豆干丁5g	炒
	蘿蔔金菇湯	白蘿蔔小丁25g+金針菇對切5g+龍骨丁6g	煮
	水果	水果一份	
10月6日	有機米飯	有機白米85g	蒸
週二	奶香起司豆腐	板豆腐中丁80g+冷凍青花菜10g+奶粉+起司粉	煮
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋55g+紅蘿蔔絲20g	炒
	木耳高麗菜	高麗菜角60g+南瓜片10g	炒
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜80g+玉米粒3g	炒
	花豆薏仁湯	花豆8g+洋薏仁10g	煮
	水果	水果一份	
10月7日	白米飯	白米85g	蒸
週三	茄汁油豆腐	大四角油豆腐1塊	燒
	冬瓜滷豆腸	冬瓜中丁40g+紅蘿蔔中丁10g+豆腸段30g	煮
	玉筍杏菇炒季豆	四季豆段20g+杏鮑菇角35g+玉米筍段10g	炒
	油菜	油菜段80g+非基改油片絲3g	炒
	薑絲海芽湯	海帶芽2g+薑絲0.5g	煮
	水果	水果一份	
10月8日	鮮蔬炒麵	白油麵110g+小白菜切15g+紅蘿蔔絲3g+豆包絲5g+香菇片5g	炒
週四	九層塔炒蛋	cas洗選蛋60g+九層塔0.1g	炸
特餐	海帶麵輪	海帶結25g+小麵輪6g	滷
	小饅頭*1	小饅頭1個	蒸
	豆芽菜	豆芽菜75g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲2g	炒
	玉米濃湯	玉米粒12g+馬鈴薯小丁8g+紅蘿蔔末2g+洗選蛋5g	煮
	水果	水果一份	
10月12日	小米飯	白米75g+小米10g	蒸
週一	打拋豆干丁	豆丁小丁50g++番茄小丁20g+敏豆切珠10g+九層塔2g	煮
	香香滷蛋	cas洗選蛋*1	蒸
	腐皮黃芽	黃豆芽50g+非基改豆包絲8g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲5g+芹菜段3g	炒
	小白菜	小白菜80g+三色豆3g	炒
	日式牛蒡湯	牛蒡片8g+香菇片8g+海帶片10g	煮
	水果	水果一份	
10月13日	什錦蛋炒飯	有機白米75g+CAS殺菌液蛋10g+素火腿丁5g+三色豆15g	炒
週二	香菜黑豆干	非基改大黑干切片60g+紅椒絲5g+酸菜絲8g+香菜末2g	炒
	紫茄燒凍腐	凍豆腐丁50g+茄子段20g+菜豆段10g	煮
	蜜汁雙薯	地瓜大丁60g+芋頭中丁15g+白芝麻0.5g	煮
	有機青松菜	有機青松菜80g+香菇片3g	炒
	田園蔬菜湯	大白菜切絲20g+金針菇對切8g+木耳絲2g+紅蘿蔔絲2g	煮
	水果	水果一份	
10月14日	五穀飯	白米75g+五穀米10g	蒸

週三	咕佬百頁	百頁豆腐切片70g+青椒角5g+彩椒角5g	煮
	海帶干絲	海帶絲切35g+非基改白干絲切35g+紅蘿蔔絲5g	炒
	薑絲地瓜葉	地瓜葉50g+薑絲0.5g+金針菇對切5g	炒
	高麗菜	高麗菜角75g+紅蘿蔔絲5g	炒
	枸杞山藥湯	山藥小丁15g+馬鈴薯小丁15g+枸杞0.5g	煮
	水果	水果一份	
10月15日	蕎麥飯	白米75g+蕎麥10g	蒸
週四	豆瓣油豆腐	油豆腐小丁65g+豆薯中丁15g+紅蘿蔔中丁5g	煮
	玉米蒸蛋	CAS殺菌液蛋45g+玉米粒5g	蒸
	紅絲敏豆	四季豆段35g+黃豆芽25g+紅蘿蔔絲5g	炒
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜80g+金針菇對切3g	炒
	冬瓜湯	冬瓜片30g+薑絲	煮
	水果	水果一份	
10月16日	麥片飯	白米75g+麥片10g	蒸
週五	三杯豆干	四分豆干50g+杏鮑菇角15g+紫菜糕10g	炒
	鳳梨腰果拌芋丁	小黃瓜角30g+芋頭小丁30g+豆腸段10g+鳳梨角5g+腰果1g	炒
	蛋酥白菜	大白菜角60g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲3g+洗選蛋6g	炒
	青江菜	青江菜段80g+三色豆3g	炒
	番茄豆腐湯	非基改板豆腐絲20g+番茄角10g	煮
	水果	水果一份	
10月19日	番茄義大利麵	乾義大利麵52g+冷凍玉米粒15g+冷凍三色豆5g+番茄小丁10g	煮
週一	雲菜捲*1	雲菜捲1個	炸
特餐	黃瓜素雞	素雞片45g+大黃瓜片30g+紅蘿蔔片5g	炒
	奶皇包*1	小奶皇包1個	蒸
	花椰菜	冷凍青花菜45g+冷凍白花菜35g+彩椒角5g+杏鮑菇角5g	炒
	地瓜西米露	地瓜小丁12g+西谷米8g	煮
	水果	水果一份	
10月20日	有機米飯	有機白米85g	蒸
週二	麻婆豆腐	非基改板豆腐小丁65g+筍小丁8g+紅椒小丁3g	炒
	什錦菇炒干片	豆干片45g+杏鮑菇片10g+豆薯片10g+木耳片5g+紅蘿蔔片5g	煮
	玉米蒲瓜	蒲瓜角60g+玉米粒10g	炒
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜80g	炒
	枸杞白菜湯	大白菜絲25g+紅蘿蔔絲3g+枸杞	煮
	水果	水果一份	
10月21日	胚芽飯	白米75g+胚芽米10g	蒸
週三	味噌凍豆腐	凍豆腐丁65g+三色豆15g	煮
	糖醋麵腸	麵腸片40g+小黃瓜片25g+木耳片5g+紅蘿蔔片5g	炒
	蠔油芥藍	芥藍菜段50g+金針菇對切10g	炒
	大白菜	大白菜角80+彩椒小丁3g	炒
	黃瓜針菇湯	大黃瓜片25g+薑絲	煮
	水果	水果一份	
10月22日	紅藜麥飯	白米85g+紅藜麥0.5g	蒸
週四	紅燒百頁結	百頁結50g+小香菇朵10g	滷
	五彩毛豆丁	冷凍玉米粒25g+油片絲切小丁15g+毛豆仁15g+紫山藥小丁10g+枸杞0.5g	炒
	螞蟻上樹	冬粉12g+高麗菜絲20g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲3g+素肉絲2g	炒

	油菜	油菜段80g	炒
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁25g+紅蘿蔔小丁5g	煮
	水果	水果一份	
10月23日	紫米飯	白米75g+黑糯米10g	蒸
週五	油滷花干	非基改花干切丁50g+冷凍青花菜15g+紅蘿蔔中丁5g+香菜1g	滷
	滑嫩蒸蛋	CAS液蛋40g+紅蘿蔔絲2g	蒸
	炸馬鈴薯條	馬鈴薯條70g	炸
	蚵白菜	蚵白菜段80g+玉米粒3g	炒
	海帶湯	海帶絲切15g+金針菇對切10g+薑絲	煮
	水果	水果一份	
10月26日	芝麻飯	白米85g+黑芝麻0.5g	蒸
週一	泰式檸檬豆包	豆包丁40g+番茄角15g+小黃瓜片20g+九層塔2g	煮
	木耳炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+木耳絲12g+筍絲20g+紅蘿蔔絲5g	炒
	蒸烤地瓜*1	冰心地瓜1個	蒸
	空心菜	空心菜段80g+香菇片5g	炒
	紅棗冬瓜湯	冬瓜中丁30g+紅棗1g+薑絲	煮
	水果	水果一份	
10月27日	有機米飯	有機白米85g	蒸
週二	茄汁百頁豆腐	百頁豆腐切片70g+紅蘿蔔片5g+甜豆筴5g	炒
	關東煮	白蘿蔔中丁40g+海帶片12g+空心油泡30g	煮
	梅菜筍干	筍干切65g+梅干菜(濕)3g	煮
	有機小白菜	有機小白菜80g	炒
	金菇粉絲湯	金針菇對切15g+紅蘿蔔絲2g+冬粉3g+木耳絲2g	煮
	水果	水果一份	
10月28日	麥片飯	白米75g+麥片10g	蒸
週三	宮保油腐	油豆腐小丁60g+紅椒小丁5g+青椒小丁5g+乾花生2g	炒
	芹香干絲	白干絲切段35g+黃豆芽20g+芹菜段10g+紅蘿蔔絲5g	炒
	雙色花椰	冷凍青花菜35g+冷凍白花菜30g+冷凍三色豆10g	炒
	高麗菜	高麗菜角80g+木耳絲3g	炒
	青菜蛋花湯	小白菜小段22g+紅蘿蔔絲3g+洗選蛋3g	煮
	水果	水果一份	
10月29日	白米飯	白米85g	蒸
週四	回鍋干片	豆干片55g+高麗菜片25g+木耳片5g	炒
	蒸蛋	cas殺菌液蛋40g	蒸
	海苔洋芋	馬鈴薯中丁65g+紅蘿蔔中丁8g+海苔粉0.3g	炒
	青江菜	青江菜段80g+金針菇對切3g	炒
	四神湯	山藥小丁10g+洋蔥仁8g+蓮子1g+芡實1g+茯苓1g	煮
	水果	水果一份	
10月30日	上海菜飯	白米80g+青江菜0.5cm段15g+玉米粒10g+素火腿丁5g+乾香菇絲0.5g	炒
週五	紅燒素獅子頭*1	素獅子頭1顆+大白菜角25g+木耳絲5g	燒
特餐	雙菇滑豆腐	板豆腐小丁70g+鴻喜菇3g+美白菇3g+彩椒小丁3g	煮
	蛋香銀芽	綠豆芽55g+紅蘿蔔絲5g+洗選蛋8g+芹菜段5g	炒
	有機廣島菜	有機廣島菜80g	炒
	味噌海芽湯	海帶芽2g+味噌	煮
	水果	水果一份	