

臺北市西松、民權、民生國民小學
一百零三年 九月份學校午餐菜單(葷食)

天數	日期	星期	主食	副食			湯	蛋豆魚肉(份)	主食(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶類(份)	油脂(份)	熱量(千卡)	
1	9月1日	一	糙米飯	鮮茄雞 (雞肉、番茄、香菇)	彩繪絲瓜 (冬粉、絲瓜、木耳)	青菜	玉米蛋花湯	2.2	4.5	2	1		2	658	
2	9月2日	二	蔬食日~海苔飯 三杯麵腸			鮮蔬黑輪(黑輪、芹菜、紅K)	青菜	爽口黃瓜湯	2	4.1	1.6	1		2	607
3	9月3日	三	胚芽飯	蘑菇洋蔥雞	狀元滷味 (蘿蔔、海帶結、豆干)	青菜	玉米炒蛋	2.1	4.3	1.8	1		2	632.5	
4	9月4日	四	糙米飯	紅麴肉片	拌炒馬鈴薯	青菜	薑絲冬瓜湯	2	4.5	2	1		2	645	
5	9月5日	五	紫米飯	糖醋魚	豆皮白菜滷	青菜	★酸辣湯 牛奶	2.3	4.1	2.2	1	1	2	761.5	
6	9月9日	二	海苔飯	京醬肉絲	青蔬炒干片 (豆干、木耳、紅K)	青菜	柴魚蘿蔔湯	2.5	4	2	1		1.6	624.5	
7	9月10日	三	糙米飯	★味噌魚	玉米肉末	青菜	海芽高麗	2	4.2	2.1	1		1.5	604	
8	9月11日	四	燕麥飯	咖哩雞	豆包粉絲	青菜	綠豆薏仁湯 牛奶	2.3	4.1	1.7	1	1	2.2	758	
9	9月12日	五	雜糧飯	香菇瓜子肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	薑絲南瓜湯	2.2	4.2	1.8	1		1.8	623	
10	9月15日	一	羅勒蕃茄義大利麵			燒烤翅小腿*2	青菜	玉米濃湯	2	4	2.5	1		2	622.5
11	9月16日	二	海苔飯	紅醬魚球 (紅旗丁)	鮮菇瓢瓜	青菜	田園蔬菜湯 牛奶	2	4.2	2.3	1	1	2	751.5	
12	9月17日	三	燕麥飯	海結燒肉	什錦鮮菇 (小黃瓜、金針菇等)	青菜	黃金薯餅	2	4.5	1.8	1		3	685	
13	9月18日	四	小米飯	黑胡椒肉片	鮮筍三丁 (竹筍、豆干、毛豆等)	青菜	雙色蘿蔔湯	2.4	4.2	1.6	1		2.3	653.5	
14	9月19日	五	五穀飯	宮保雞丁	客家小炒	青菜	肉骨茶湯	2.3	4	1.5	1		2	617	
15	9月22日	一	胚芽飯	咕咾肉	西芹百頁	青菜	香菇竹筍湯 牛奶	2.2	4	1.7	1	1	2	735.5	
16	9月23日	二	糙米飯	蒲燒雞丁	蠔油海帶結 (海帶結、白K)	青菜	蕃茄洋蔥湯	2	4	2.5	1		2	622.5	
17	9月24日	三	地瓜飯	洋蔥肉片	番茄炒蛋	青菜	薑汁豆包	2.5	4	1.5	1		2	630	
18	9月25日	四	親子丼(雞肉、綠豆芽、洋蔥、蛋)			香酥魚排(白旗魚)	青菜	★味噌湯(海芽、豆腐)	2.2	4	1.5	1		3	655.5
19	9月26日	五	小米飯	糖醋雞丁	滷豆干花生	青菜	地瓜山粉圓	2.3	4.1	1.5	1		2	624	
20	9月29日	一	糙米飯	打拋肉 (肉末、涼薯、洋蔥、蕃茄)	芹香三絲 (干絲、芹絲、紅絲)	青菜	蔬菜菇菇湯 (高麗菜、香菇)	2.2	4	2	1		2	623	
21	9月30日	二	燕麥飯	西式燉雞 (蕃茄、洋芹、洋蔥)	★鐵板豆腐 (豆腐、香菇等)	青菜	冬瓜薑絲湯	2.3	4	2	1		2	629.5	

*三校輪流供應海苔飯，未供應那天則是用白米飯取代：民生9/2、民權9/9、西松9/16

*每日附水果，如下列當季水果一種：芭樂、小蕃茄、香蕉、葡萄、蘋果、蓮霧等

*每日青菜，如下列當季青菜一種：高麗菜、油菜、小白菜、大白菜、莖白菜、豆芽菜

*配合教育局政策要求，增加奶類供應，每週供應1次牛奶

*標米字號的菜餚使用的是非基因改造豆腐

【營養園地】 ~各國料理巡禮~日本

日本料理中較特色的代表作包括以下這些：壽司、刺身、清酒、便當、納豆、天婦羅、章魚燒、竹輪、蕎麥麵、丼飯、拉麵，以及擺設得非常精緻的懷石料理等。

傳統的日本料理以米飯為主食，然後配上魚、肉、蔬菜或醬菜等其他菜肴和湯。

相比起看重營養的西方飲食和注重口味的中國飲食，日本飲食以重視外觀出名。

丼是日本料理對於蓋澆飯的通稱，通常是以較大尺寸的碗在米飯上盛裝包括肉類、蔬菜、蛋或是一些燉煮的料理，

親子丼(おやこどん、-どんぶり)，又稱滑蛋雞肉飯，是日本的一種米食類料理，

以雞肉、雞蛋、洋蔥等覆蓋在飯上，再以碗盛裝而成的丼物。

肉類及蛋類能提供身體需要的蛋白質、蔬菜能提供我們維生素、礦物質及纖維，

所以一碗丼飯可是包含了各式各樣的營養素喔!

103年9月-『各國料理巡禮』營養有獎徵答站 班級： 年 班 姓名：

()1.下列哪一種是日本料理的代表作之一呢?

(1)米粉 (2)披薩 (3)河粉 (4)丼飯

沿著虛線剪下，將答案投入學務處的

有獎徵答箱，本月24日(三)公佈答案擇優抽出數名給予精美禮物。

()2.下列哪個是雞肉親子丼的基本食材呢?

(1)雞肉 (2)雞蛋 (3)洋蔥 (4)以上皆是