

# 百齡國小 112年08-09月素食菜單



地址：新北市五股工業區五權路54號  
服務電話：(02)2883-5116

HACCP第168號優良廠商 108年度通過新北市餐盒工廠評鑑  
營養師：陳沛怡 (營養字第011286號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	1-3 全穀 雜糧 (份)	4-6 全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂 (份)	奶類 (份)	1-3 熱量 仟卡	4-6 熱量 仟卡
8月30日	三	特餐：素咖哩炒飯+糖醋豆包+季節青菜+味噌蘿蔔湯							4.0	5.0	2.5	1.5	0.0	2.6	0.0	620.8	690.8
8月31日	四	麥仁飯	香滷素肉排	干絲高麗	有機青菜	薑絲黃瓜湯	水果		4.0	5.0	2.8	1.6	1.0	2.3	0.0	690.8	760.8
1	五	胚芽飯	塔香豆腸	蒲瓜麵輪	季節青菜	雙丁西谷米		牛奶	4.6	5.6	2.4	1.7	0.0	2.3	0.6	709.0	779.0
4	一	五穀飯	豉汁油腐	玉米百頁	有機青菜	香菇筍絲湯		牛奶	4.6	5.6	2.1	1.7	0.0	2.5	0.6	700.9	770.9
5	二	燕麥飯	打拋素肉	南瓜燉蔬菜	有機青菜	木須扁蒲湯	水果		4.3	5.3	1.7	2.1	1.0	2.4	0.0	655.4	725.4
6	三	特餐：鐵板麵+醬燒黑豆干+季節青菜+酸辣湯							3.9	4.9	2.5	1.4	0.0	2.4	0.0	605.4	675.4
7	四	小米飯	椒鹽地瓜豆腐	泰式冬粉煲	有機青菜	黃芽紅絲湯	水果		5.1	6.1	2.1	1.4	1.0	2.7	0.0	727.0	797.0
8	五	芝麻飯	玉米蒸蛋	麻油素腰花	季節青菜	四喜甜湯	水果		4.5	5.5	2.2	1.1	1.0	2.4	0.0	675.8	745.8
11	一	南瓜飯	五香素肚	腐皮高麗	有機青菜	銀蘿素丸湯	水果		3.6	4.6	2.5	2.0	1.0	2.3	0.0	651.9	721.9
12	二	白飯	筍香素雞	白菜滷	有機青菜	薏米冬瓜湯		牛奶	4.3	5.3	2.2	1.9	0.0	2.4	0.6	686.8	756.8
13	三	特餐：地瓜小米粥+海苔素鱈魚排+季節青菜+菜包							4.0	5.0	3.3	1.1	0.0	2.7	0.0	671.8	741.8
14	四	麥片飯	醬燒豆腸	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	枸杞芋芋湯	水果		4.8	5.8	2.4	1.2	1.0	2.4	0.0	714.6	784.6
15	五	海苔飯	韓式泡菜豆腐	三絲銀芽	季節青菜	綠豆薏仁湯	水果		4.5	5.5	2.2	1.9	1.0	2.3	0.0	689.0	759.0
18	一	地瓜飯	香滷蘭花干	薑燒冬瓜	有機青菜	素肉骨茶湯	水果		3.7	4.7	2.1	1.8	1.0	2.4	0.0	627.8	697.8
19	二	五穀飯	蘿蔔燒油腐	咖哩洋芋	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.6	5.6	2.0	1.6	1.0	2.4	0.0	677.0	747.0
20	三	特餐：茄汁素肉醬麵+蜜汁素肉排+季節青菜+玉米濃湯							4.5	5.5	2.3	1.3	0.0	2.7	0.0	640.3	710.3
21	四	胚芽飯	義式香草豆腐	海帶干絲	有機青菜	白絲鮮蔬湯		牛奶	4.2	5.2	2.8	1.6	0.0	2.5	0.6	719.3	789.3
22	五	麥仁飯	素沙茶炒肉絲	蜜汁豆干	季節青菜	燒仙草	水果		5.1	6.1	3.0	1.2	1.0	2.3	0.0	770.8	840.8
23	六	海苔飯	茄汁素魚排	玉米三丁	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.4	5.4	2.0	1.3	1.0	2.8	0.0	676.5	746.5
25	一	五穀飯	梅干素肉燥	木須寬粉	有機青菜	羅宋湯		牛奶	4.8	5.8	2.0	2.0	0.0	2.4	0.6	704.6	774.6
26	二	燕麥飯	紅燒素肚	翡翠蒸南瓜	有機青菜	米苔目鹹湯	水果		4.5	5.5	2.9	1.3	1.0	2.3	0.0	723.8	793.8
27	三	特餐：素什錦炒飯+芝麻素鱈魚排+季節青菜+芹香蘿蔔湯							4.0	5.0	2.7	1.1	0.0	2.7	0.0	629.5	699.5
28	四	小米飯	塔香素雞	什錦洋芋	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.8	5.8	2.1	1.4	1.0	2.5	0.0	696.8	766.8
29	五	中秋節放假															

## 飲食小常識

國小1 ~ 3年級-主食類4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5份、水果類1份、油脂類2 份

國小4 ~ 6年級-主食類5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類2份、水果類1份、油脂類2.5份

油炸品

環保日

主廚推薦

主廚新菜色

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
2次	4次	8次	9次	23次	0次	2次	1次	6次	4次

## 【水果類介紹-火龍果】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

### ◎火龍果好處

- 1.抗氧化：紅色火龍果的抗氧化力極佳，因為其中含有甜菜紅素，可幫助清除自由基並預防癌症。
- 2.補充鐵質：火龍果也是含有鐵質的水果之一，再加上其中具有維生素C，可促進植物性鐵質的吸收。
- 3.清除重金屬：污染日趨嚴重，被重金屬污染的食物愈來愈多。火龍果有植物性白蛋白，可與人體內的重金屬離子結合排出體外。
- 4.預防心血管疾病：火龍果中的多酚類可以阻礙體內的低密度脂蛋白膽固醇氧化後卡在血管壁上，降低心血管疾病的風險。

### ◎火龍果禁忌：以下幾種人建議少吃。

- 1.體質虛寒：火龍果是一種寒性水果，體質虛涼或是經期的女性都該少吃，以免拉肚子。
- 2.糖尿病人：火龍果內的糖分多是葡萄糖，容易被人體吸收，會使血糖在短時間飆高，要特別注意。
- 3.腎臟病人：火龍果是高鉀水果，腎臟病和腎功能不良的病人不可吃多，以免使症狀加重。

(參考資料：康健網)