

百齡國小 112年10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	4-6熱量	
																仟卡	仟卡	
2	一	糙米飯	銀芽炒豆腸	鮮蔬三絲	有機青菜	四神風味湯		牛奶	4.0	5.0	2.3	1.6	0.0	2.4	0.6	668.0	738.0	
3	二	地瓜飯	梅醬凍豆腐	塔香海茸	有機青菜	錦菇蔬菜湯	水果		4.0	5.0	2.0	1.7	1.0	2.3	0.0	632.3	702.3	
4	三	特餐：古早味金瓜炒米粉+酥炸素魚片+季節青菜+酸辣湯							3.9	4.9	2.4	1.5	0.0	2.7	0.0	611.5	681.5	
5	四	五穀飯	和風燒豆包	咖哩洋芋	有機青菜	金茸蔬菜湯	水果		4.6	5.6	2.0	1.7	1.0	2.3	0.0	674.8	744.8	
6	五	南瓜飯	菜脯炒蛋	菇燒百頁結	季節青菜	紫米紅豆西米露	水果		4.7	5.7	2.3	1.2	1.0	2.5	0.0	700.4	770.4	
9	一	國慶連假																
10	二	國慶連假																
11	三	特餐：素油飯+橙汁素雞+季節青菜+素花枝丸湯							3.8	4.8	3.0	1.2	0.0	2.6	0.0	641.8	711.8	
12	四	麥仁飯	紅糟油腐	金瓜粉絲	有機青菜	薑絲海芽湯		牛奶	4.7	5.7	2.0	1.5	0.0	2.3	0.6	683.5	753.5	
13	五	糙米飯	紅燒素鱈魚排	三色筍丁	季節青菜	綠豆粉粿	水果		5.0	6.0	2.6	1.3	1.0	2.7	0.0	756.8	826.8	
16	一	小米飯	梅干燒凍豆腐	菇燒白菜豆腐	有機青菜	冬瓜素丸湯	水果		4.0	5.0	2.5	2.1	1.0	2.3	0.0	686.8	756.8	
17	二	胚芽飯	香酥素蜜汁排	什錦玉米	有機青菜	枸杞洋芋湯	水果	牛奶	5.7	6.7	2.2	1.1	1.0	2.7	0.6	838.8	908.8	
18	三	特餐：芋頭蔬菜粥+五香蘭花干+季節青菜+白饅頭							5.9	6.9	2.4	1.1	0.0	2.4	0.0	727.3	797.3	
19	四	南瓜飯	馬鈴薯燒豆腸	時蔬干片	有機青菜	冬菜粉絲湯			4.3	5.3	2.7	1.4	0.0	2.4	0.0	647.7	717.7	
20	五	芝麻飯	素三杯豆腐煲	枸杞蒸南瓜	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		4.0	5.0	2.2	1.3	1.0	2.6	0.0	657.5	727.5	
23	一	小米飯	糖醋素魚排	腐皮高麗	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.3	5.3	2.2	1.9	1.0	2.7	0.0	690.3	760.3	
24	二	特餐：翡翠炒飯+香滷黑豆干+有機青菜+髮菜豆腐羹					水果		3.8	4.8	2.8	1.2	1.0	2.3	0.0	669.3	739.3	
25	三	麥片飯	壽喜燒豆包	芹菜炒豆干	季節青菜	香菇筍絲湯			4.0	5.0	3.9	1.5	0.0	2.6	0.0	724.5	794.5	
26	四	胚芽飯	麻油素雞	茄汁冬粉	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		5.4	6.4	2.2	1.4	1.0	2.3	0.0	739.5	809.5	
27	五	五穀飯	紅燒凍豆腐	銀芽干片	季節青菜	地瓜山粉圓		牛奶	3.8	4.8	2.9	1.6	0.0	2.5	0.6	698.8	768.8	
30	一	燕麥飯	醬燒什菇素肚	田園鮮蔬	有機青菜	紫菜素丸湯		牛奶	3.7	4.7	2.3	1.7	0.0	2.4	0.6	647.5	717.5	
31	二	白飯	泰式豆包	紅燒油腐	有機青菜	扁蒲木須湯	水果		4.0	5.0	2.5	1.9	1.0	2.5	0.0	688.5	758.5	

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

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	7次	7次	20次	0次	1次	0次	4次	4次

【蔬菜類介紹 - 紅蘿蔔】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

◎紅蘿蔔4大好處功效

紅蘿蔔的營養功效多與類胡蘿蔔素有關，對人體可能帶來的好處包括：

- 1.低罹癌風險：茄紅素和花青素已被證實可降低自由基對人體帶來的傷害。目前已知可降低攝護腺癌、乳癌和大腸癌等癌症風險。
- 2.有益於血糖控制：紅蘿蔔的升糖指數低，很適合糖尿病人。
- 3.減肥：紅蘿蔔含有可溶性膳食纖維，進入人體後會吸收水分膨脹。增加飽足感，有助於體重控制。
- 4.促進眼睛健康：紅蘿蔔內的葉黃素跟β-胡蘿蔔素會轉化為有利於眼睛健康的維生素A，可防止黃斑部病變等眼睛疾病。

(參考資料：康健網)

