

百齡國小 112年12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 110年度通過新北市餐食工廠評鑑
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
1	五	白飯	滷蛋	糖醋豆包	季節青菜	冬瓜山粉圓	水果		3.9	4.9	3.2	1.1	1.0	2.3	0.0	697.6	767.6
4	一	燕麥飯	素瓜仔肉	泰式冬粉煲	有機青菜	海芽味噌湯	水果		4.3	5.3	1.8	1.3	1.0	2.5	0.0	640.5	710.5
5	二	白飯	菠蘿素魚片	銀芽素甜條	有機青菜	白絲蔬菜湯		牛奶	3.9	4.9	2.2	1.9	0.0	2.7	0.6	674.6	744.6
6	三	特餐：素翡翠炒飯+素棒棒腿+季節青菜+酸素素丸湯							3.8	4.8	2.6	1.5	0.0	2.5	0.0	605.8	675.8
7	四	海苔飯	泰式豆包	玉米百頁	有機青菜	枸杞羊芋湯	水果		4.5	5.5	2.1	1.4	1.0	2.3	0.0	671.7	741.7
8	五	南瓜飯	紅燒素雞	海帶干絲	季節青菜	燒仙草	水果		4.5	5.5	2.6	1.6	1.0	2.3	0.0	713.9	783.9
11	一	白飯	咖哩豆腸	薑燒冬瓜	有機青菜	冬菜粉絲湯	水果		4.7	5.7	2.1	1.7	1.0	2.3	0.0	692.9	762.9
12	二	五穀飯	芹香麵腸	什錦洋芋	有機青菜	錦菇蔬菜湯	水果		4.8	5.8	2.1	1.6	1.0	2.4	0.0	700.3	770.3
13	三	特餐：素台式炒麵+地瓜粉蒸豆腐+季節青菜+酸辣湯							4.1	5.1	2.5	1.4	0.0	2.5	0.0	626.4	696.4
14	四	燕麥飯	椒鹽素魚片	木須高麗	有機青菜	紅絲黃芽湯		牛奶	4.0	5.0	2.2	1.8	0.0	2.7	0.6	674.0	744.0
15	五	地瓜飯	泡菜素雞	蜜汁豆干	季節青菜	綠豆西米露	水果		4.2	5.2	4.3	1.2	1.0	2.3	0.0	806.5	876.5
18	一	小米飯	府城素肉燥	什錦粉絲	有機青菜	羅宋湯	水果		4.8	5.8	2.2	1.7	1.0	2.5	0.0	710.5	780.5
19	二	胚芽飯	三杯凍豆腐	金瓜燴豆腐	有機青菜	銀蘿素丸湯	水果		4.8	5.8	2.7	1.1	1.0	2.6	0.0	738.9	808.9
20	三	特餐：素油飯+海苔豆腸+季節青菜+麻油針姑湯							4.1	5.1	2.5	1.1	0.0	2.8	0.0	628.0	698.0
21	四	芝麻飯	醬燒蘭花干	義式燉蔬菜	有機青菜	什錦蔬菜湯	水果		3.7	4.7	2.0	1.6	1.0	2.4	0.0	617.3	687.3
22	五	南瓜飯	照燒豆包	三色筍丁	季節青菜	紅豆紫米湯圓		牛奶	4.6	5.6	2.6	1.7	0.0	2.3	0.6	724.9	794.9
25	一	五穀飯	照燒素肚	咖哩洋芋	有機青菜	薑絲海芽湯		牛奶	4.6	5.6	2.0	1.1	0.0	2.5	0.6	673.3	743.3
26	二	胚芽飯	紅燒素魚	敏豆干片	有機青菜	扁蒲木須湯	水果		4.0	5.0	2.7	1.3	1.0	2.7	0.0	696.8	766.8
27	三	特餐：素花枝丸麵線+豆豉凍豆腐+季節青菜+白饅頭							4.1	5.1	2.4	1.0	0.0	2.4	0.0	598.6	668.6
28	四	糙米飯	麻油素雞	腐皮高麗	有機青菜	味噌蘆薈湯	水果		4.6	5.6	2.3	1.7	1.0	2.5	0.0	710.5	780.5
29	五	麥仁飯	鐵板豆腸	梅干凍豆腐	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		4.0	5.0	2.6	1.6	1.0	2.4	0.0	678.5	748.5

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		
1次	4次	8次	8次	21次	0次	4次	0次	4次	5次

【蔬菜類介紹-白木耳】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

◎白木耳的營養價值？

白木耳營養豐富以及含多種礦物質，其中又以鈣、磷與鉀含量最高。主要營養價值為：

- 多醣體：現代醫學證明，白木耳主要的藥理有效成分是多醣體，銀耳多醣是由3種不同的單醣組合而成，具抗氧化、養生、防癌、美容美白、減肥、防便秘等功效。
- 膳食纖維：能夠穩定血糖、代謝血脂、促進腸胃蠕動等功效。
- 維生素B群：有維繫細胞運作、維持造血功能、補充體力、維護眼睛健康等功能。
- 維生素D：能防止鈣流失，有益生長發育。
- 磷：對大腦皮質和神經系統有調節作用。
- 鉀、鈣：對心臟維持正常收縮非常重要。
- 鐵：能補血的鐵質含量高，可與梨子、葡萄並列。

◎白木耳什麼人不能吃？

- 1.有出血症狀者：白木耳含有的腺嘌呤苷，具有抗血小板凝聚的作用，各種出血病患者，在止血的恢復期內不適合食用。月經量多的女性，在月經期間也要避免食用。
- 2.體虛者、咳嗽患者：白木耳偏涼，若體質較虛，盡量勿食。
- 3.腹瀉的人：白木耳性潤而膩，若食後腹瀉情形者，不宜食用。
- 4.消化不良、易脹氣者：勿過量食用。

(參考資料：康健雜誌網站)