

百齡國小 113年01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	一	元旦放假															
2	二	小米飯	素香菇肉燥	冬瓜燒麵輪	有機青菜	羅宋湯		牛奶	4.0	5.0	2.7	2.0	0.0	2.6	0.6	717.3	787.3
3	三	特餐：素肉絲炒飯+鹹酥凍豆腐+季節青菜+紅絲黃芽湯															
4	四	海苔飯	匈牙利素肚	鮮炒三色	有機青菜	酸辣湯	水果		4.2	5.2	2.3	1.8	1.0	2.4	0.0	676.4	746.4
5	五	白飯	香滷黑豆干	泡菜粉絲煲	季節青菜	紫米麥片湯	水果		5.6	6.6	2.0	1.2	1.0	2.4	0.0	740.3	810.3
8	一	麥仁飯	壽喜燒豆包	綜合素滷味	有機青菜	味噌蘿蔔湯	水果		4.3	5.3	2.3	1.9	1.0	2.3	0.0	682.0	752.0
9	二	五穀飯	宮保豆腸	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		4.7	5.7	2.4	1.2	1.0	2.7	0.0	718.9	788.9
10	三	特餐：茄汁素肉醬麵+素蜜汁肉排+季節青菜+南瓜濃湯															
11	四	芝麻飯	海苔凍豆腐	干絲高麗	有機青菜	黃豆芽豆腐湯		牛奶	4.7	5.7	2.8	1.6	0.0	2.8	0.6	766.8	836.8
12	五	燕麥飯	滷蛋雙寶	素麻婆豆腐	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		4.0	5.0	2.9	1.1	1.0	2.4	0.0	692.8	762.8
15	一	糙米飯	素佛跳牆	田園鮮蔬	有機青菜	味噌湯	水果		4.1	5.1	2.4	1.7	1.0	2.6	0.0	689.1	759.1
16	二	胚芽飯	咖哩油腐	海帶百頁結	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.2	5.2	2.5	1.8	1.0	2.3	0.0	689.6	759.6
17	三	特餐：素古早味炒米粉+酥炸素魚片+季節青菜+四神風味湯															
18	四	海苔飯	豆豉燒素雞	玉米花椰	有機青菜	酸菜素丸湯	水果		3.7	4.7	2.3	1.9	1.0	2.4	0.0	647.8	717.8
19	五	麥片飯	馬鈴薯豆腸	泰式冬粉煲	季節青菜	燒仙草		牛奶	5.6	6.6	2.2	1.2	0.0	2.4	0.6	762.7	832.7

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	2次	6次	5次	14次	0次	2次	0次	4次	3次

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

【認識豆魚蛋肉類的種類與熱量】

豆魚蛋肉類：每份含蛋白質7公克+脂肪3公克~10公克左右(依照低脂、中脂、高脂而有所差異)，每份熱量約55~120大卡，以下為豆魚蛋肉類一份的熱量

舉例：無糖豆漿190 ml(豆魚蛋肉類的低脂)約55大卡、雞蛋1顆(豆魚蛋肉類的中脂)約75大卡、小方豆干1又1/4片(豆魚蛋肉類的中脂)約75大卡



一般魚類(生重)
35g



文蛤
(可食部分生重)
160g



雞蛋(可食部分生重)
55g



毛豆
50g



雞翅(可食部分生重)
40g



豬大里肌
(可食部分生重)
35g



魚丸
55g



豆漿(無糖)
190ml



小方豆干
40g



豆包
30g



嫩豆腐1/2盒
140g



傳統豆腐
80g

(參考資料：衛生福利部 國民健康署)