

百齡國小 113年02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
16	五	麥仁飯	泡菜凍豆腐	塔香海茸	季節青菜	冬瓜山粉圓	水果		3.6	4.6	2.0	1.9	1.0	2.5	0.0	624.0	694.0
17	六	五穀飯	麻油素雞	敏豆三絲	有機青菜	味噌大根湯		牛奶	4.1	5.1	2.0	1.6	0.0	2.6	0.6	659.3	729.3
19	一	糙米飯	古早味素肉燥	高麗寬粉	有機青菜	枸杞洋芋湯		牛奶	5.1	6.1	1.8	1.6	0.0	2.4	0.6	708.0	778.0
20	二	小米飯	醬燒黑蠔菇素肚	豆干炒素肉絲	有機青菜	酸辣湯	水果		4.0	5.0	4.1	1.5	1.0	2.6	0.0	798.4	868.4
21	三	特餐：素茄汁磨菇通心麵+芝麻素魚片+季節青菜+南瓜濃湯							3.4	4.4	2.0	1.5	0.0	2.7	0.0	542.3	612.3
22	四	芝麻飯	紅麴燒豆包	海結麵輪	有機青菜	四神風味湯	水果		4.5	5.5	2.2	1.5	1.0	2.5	0.0	689.5	759.5
23	五	燕麥飯	翡翠蒸蛋	麻豆腐煲	季節青菜	雙丁西谷米	水果		4.6	5.6	1.9	1.2	1.0	2.4	0.0	654.3	724.3
26	一	糙米飯	素蜜汁排	田園鮮蔬	有機青菜	白絲蔬菜湯	水果		4.2	5.2	2.0	1.8	1.0	2.4	0.0	657.3	727.3
27	二	麥片飯	鐵板油腐	南瓜燉蔬菜	有機青菜	銀蘿素丸湯		牛奶	4.4	5.4	2.3	1.7	0.0	2.6	0.6	708.0	778.0
28	三	228放假															
29	四	五穀飯	鹹酥豆腸	咖哩洋芋	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		5.0	6.0	2.0	1.1	1.0	2.7	0.0	704.8	774.8

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	1次	4次	4次	10次	0次	0次	0次	2次	2次

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

【蔬菜類介紹-牛番茄】

◎番茄10大功效和好處

- 1.抗癌、抗氧化、抗衰老：抗氧化成分如茄紅素、β-胡蘿蔔素、維生素C、槲皮素等能消除自由基，有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝，抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂等，能減少攝護腺癌、胃癌、肺癌的機率，延緩老化。
- 2.保護眼睛：葉黃素和玉米黃質能保護眼睛，預防受藍光、紫外線刺激的白內障、黃斑部病變。
- 3.有益糖尿病患者：番茄平均含糖量較低，適合糖尿病人。
- 4.保護心臟：番茄紅素可能會降低壞膽固醇與血壓，保護心臟。
- 5.保護肺部：可能對哮喘患者有幫助，並預防肺氣腫。
- 6.有益口腔健康：番茄紅素可能有助於對抗牙齦疾病。
- 7.保護皮膚：含有穀胱甘肽，可維護細胞正常代謝，可促進皮膚、內臟色素減退；維生素A也能抗皮膚老化、減少老人斑。
- 8.減肥：含檸檬酸和蘋果酸，能分解體內脂肪。
- 9.助消化：膳食纖維促進腸蠕動，幫助消化，預防便秘。
- 10.強壯骨骼：含大量鈣和維生素K，能強化骨骼。

◎番茄什麼人不能吃？

番茄營養價值豐富，但也有部分族群不適合過度食用，一般人如果食用過量，也會造成副作用。

- 1.腸胃不佳者：富含蘋果酸和檸檬酸，可能導致胃酸過多，引胃食道逆流；患有腸躁症候群者，也勿多食。
- 2.腎臟病人：含豐富的鉀與草酸鈣，草酸鈣會以腎結石形式沉澱，影響腎臟；晚期腎臟病患不宜吃高鉀食物。
- 3.過敏體質者：含很高的組織胺，可能導致皮疹或皮膚過敏，導致口腔、舌頭、面部腫脹等問題。
- 4.服用某些藥物者：例如服用高血壓β受體阻滯劑者。

(參考資料：康健雜誌網站)