

百齡國小 113年04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	玉米飯	梅干油豆腐	木須銀芽	有機青菜	薏米冬瓜湯		牛奶	4.0	5.0	2.2	2.0	0.0	2.3	0.6	658.8	728.8
2	二	小米飯	紅燒素魚排	敏豆干片	有機青菜	銀蘿素丸湯	水果		4.0	5.0	3.0	1.1	1.0	2.5	0.0	706.0	776.0
3	三	特餐：韓式素炒麵+韓式凍豆腐+季節青菜+大醬豆腐湯							4.5	5.5	2.6	1.5	0.0	2.7	0.0	668.4	738.4
4	四	兒童節															
5	五	清明節															
8	一	五穀飯	打拋素絞肉	金瓜粉絲	有機青菜	錦菇豆腐湯	水果		4.7	5.7	2.0	1.7	1.0	2.4	0.0	690.5	760.5
9	二	糙米飯	三杯豆腸	玉米百頁	有機青菜	四神風味湯	水果		5.1	6.1	2.1	1.6	1.0	2.7	0.0	736.2	806.2
10	三	特餐：什錦素炒飯+酥炸素魚片+季節青菜+筍絲素丸湯							3.5	4.5	3.0	1.0	0.0	2.7	0.0	618.0	688.0
11	四	麥片飯	銀芽干片	金菇花椰	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.0	5.0	2.3	1.9	1.0	2.4	0.0	667.5	737.5
12	五	薏仁飯	蕃茄炒蛋	咖哩燒油豆腐	季節青菜	紫米麥片湯		牛奶	5.5	6.5	2.3	1.2	0.0	2.5	0.6	762.8	832.8
15	一	南瓜飯	鮮蔬豆包	黃瓜燴素甜不辣	有機青菜	錦菇蔬菜湯		牛奶	3.8	4.8	2.6	2.0	0.0	2.4	0.6	687.4	757.4
16	二	小米飯	義式香草油豆腐	玉米蒸蛋	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果		3.8	4.8	3.0	1.1	1.0	2.3	0.0	678.5	748.5
17	三	特餐：台式鹹粥+素蜜汁排+季節青菜+刈包							4.2	5.2	2.4	1.5	0.0	2.4	0.0	617.9	687.9
18	四	白飯	梅醬燒素肚	田園鮮蔬	有機青菜	海芽味噌湯	水果		4.0	5.0	2.0	1.5	1.0	2.4	0.0	632.0	702.0
19	五	胚芽飯	糖醋麵腸	桂筍干片	季節青菜	四喜甜湯	水果		5.2	6.2	2.6	1.4	1.0	2.8	0.0	773.5	843.5
22	一	芝麻飯	冰糖滷素棒腿	義式燉蔬菜	有機青菜	扁蒲素丸湯	水果		3.7	4.7	2.3	1.6	1.0	2.4	0.0	638.5	708.5
23	二	燕麥飯	香酥凍豆腐	鷹嘴豆咖哩	有機青菜	酸辣湯		牛奶	5.6	6.6	2.2	1.2	0.0	2.7	0.6	772.9	842.9
24	三	特餐：古早味素肉絲炒麵+地瓜燴豆腸+季節青菜+日式大根湯							4.8	5.8	2.5	1.6	0.0	2.3	0.0	666.8	736.8
25	四	白飯	宮保素雞	玉米素肉末粉絲	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.7	5.7	2.3	1.4	1.0	2.7	0.0	718.0	788.0
26	五	小米飯	蔬菜蒸蛋	素麻婆豆腐	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		4.0	5.0	1.9	1.0	1.0	2.3	0.0	612.3	682.3
29	一	五穀飯	海苔素魚片	茶香滷味	有機青菜	錦菇豆腐湯	水果		4.3	5.3	2.9	1.1	1.0	2.8	0.0	728.5	798.5
30	二	蕎麥飯	泡菜素豆包	南瓜百頁	有機青菜	銀蘿海結湯	水果		4.1	5.1	2.1	1.6	1.0	2.5	0.0	661.4	731.4

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	6次	8次	20次	0次	1次	3次	5次	3次

【認識全穀雜糧類-米】

◎糙米、胚芽米、白米有什麼差異？

依照加工和精緻化的程度，稻米可分為糙米、胚芽米和白米，營養含量上也會有差異：

種類	精緻程度	營養多元度	口感
糙米	保留米糠和胚芽，精緻化程度最低	營養保留程度最高，含有膳食纖維、維生素B群和各種礦物質	口感較硬
胚芽米	保留胚芽，精緻化程度次之	保留胚芽，營養多元度僅次於糙米	口感適中
白米	去除米糠、胚芽，只保留白色胚乳的部分，精緻化程度高	營養多元度較低	口感最軟Q

(參考資料：康健雜誌網站)