

# 百齡國小 113年05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
1	三	特餐：鐵板麵+紅燒凍豆腐+季節青菜+素肉骨茶湯							3.9	4.9	2.5	2.0	0.0	2.4	0.0	614.9	684.9
2	四	小米飯	馬鈴薯燉豆腸	三絲銀芽	有機青菜	酸菜素丸湯		牛奶	4.3	5.3	2.5	1.8	0.0	2.3	0.6	700.3	770.3
3	五	糙米飯	醬爆豆腐	海帶干絲	季節青菜	紫米麥片湯	水果		4.9	5.9	2.6	1.6	1.0	2.3	0.0	744.0	814.0
6	一	五穀飯	麻油素雞	滑菇絲瓜粉絲	有機青菜	金菇筍片湯	水果		5.4	6.4	2.5	1.8	1.0	2.5	0.0	780.3	850.3
7	二	白飯	壽喜燒豆包	什錦洋芋	有機青菜	紫菜菇菇湯	水果		4.8	5.8	2.1	1.4	1.0	2.3	0.0	691.0	761.0
8	三	特餐：素油飯+香滷黑豆干+季節青菜+芹香銀蘿湯							3.5	4.5	2.8	1.1	0.0	2.5	0.0	593.3	663.3
9	四	麥片飯	茄汁素魚排	生筍干片	有機青菜	玉米段湯	水果		4.8	5.8	2.8	1.4	1.0	2.7	0.0	762.0	832.0
10	五	芝麻飯	玉米蒸蛋	三杯豆腐煲	季節青菜	綠豆麥仁湯		牛奶	4.6	5.6	1.9	1.1	0.0	2.4	0.6	662.5	732.5
13	一	糙米飯	香菇素瓜仔肉	什錦寬粉	有機青菜	羅宋湯		牛奶	4.8	5.8	2.7	1.6	0.0	2.5	0.6	751.3	821.3
14	二	小米飯	銀蘿燒豆腐	馬鈴薯燒豆腐	有機青菜	海芽味噌湯	水果		4.3	5.3	2.6	1.2	1.0	2.4	0.0	691.0	761.0
15	三	特餐：素花枝丸麵線+地瓜燴素肚+季節青菜+白饅頭							4.6	5.6	2.4	1.0	0.0	2.5	0.0	641.5	711.5
16	四	地瓜飯	紅糟凍豆腐	敏豆干片	有機青菜	薏米冬瓜湯	水果		4.0	5.0	2.7	1.6	1.0	2.4	0.0	686.0	756.0
17	五	燕麥飯	椒鹽素魚排	白菜滷	季節青菜	雙丁西谷米	水果		4.2	5.2	2.2	1.4	1.0	2.7	0.0	675.8	745.8
20	一	五穀飯	匈牙利油條	白玉海結麵輪	有機青菜	香菇扁蒲湯	水果		4.3	5.3	2.4	1.8	1.0	2.4	0.0	695.5	765.5
21	二	芝麻飯	素黑胡椒肉排	義式燉蔬菜	有機青菜	薑絲海芽湯		牛奶	3.7	4.7	2.0	1.3	0.0	2.5	0.6	620.0	690.0
22	三	特餐：夏威夷炒飯+茄汁豆包+季節青菜+銀蘿海結湯							3.8	4.8	2.6	1.5	0.0	2.8	0.0	624.8	694.8
23	四	小米飯	鐵板素沙茶麵腸	南瓜凍豆腐	有機青菜	四神風味湯	水果		5.0	6.0	2.3	1.3	1.0	2.4	0.0	727.5	797.5
24	五	白飯	紅蔘炒蛋	蜜汁豆干	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		3.6	4.6	3.0	1.2	1.0	2.5	0.0	675.6	745.6
27	一	地瓜飯	麻香素雞	腐皮高麗	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.0	5.0	2.2	1.8	1.0	2.5	0.0	656.3	726.3
28	二	白飯	大根佐味噌素肉醬	泰式冬粉煲	有機青菜	香菇筍絲湯	水果		4.8	5.8	1.9	1.6	1.0	2.4	0.0	687.4	757.4
29	三	特餐：茄汁磨菇通心麵+醬燒素棒腿+季節青菜+玉米濃湯							3.9	4.9	2.1	1.5	0.0	2.8	0.0	594.0	664.0
30	四	小米飯	素鱈魚排	玉米三丁	有機青菜	薑絲冬瓜湯		牛奶	4.9	5.9	2.4	1.4	0.0	2.5	0.6	735.3	805.3
31	五	蕎麥飯	薑汁凍豆腐	三杯豆干素米血	季節青菜	四喜甜湯	水果		5.5	6.5	3.2	1.1	1.0	2.3	0.0	815.8	885.8

## 飲食小常識

油炸品  
環保日  
主廚推薦  
主廚新菜色

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	9次	8次	23次	0次	2次	1次	4次	5次

## 【魚類介紹-鰻魚】

中文學名：鰻魚，俗名：鬼頭刀、飛烏虎

鬼頭刀因為常常在海中追逐飛魚、沙丁魚食用，速度就像老虎在追捕獵物一樣快狠準，又被臺灣漁民稱為「飛烏虎」。鬼頭刀屬於大洋性洄游魚類，背鰭從魚眼上方一路延伸到尾柄前，胸鰭則是小小的鐮刀形。鬼頭刀特別在於雄魚的額頭為凸起，幾乎呈方形，但雌魚額頭沒有像雄魚一樣凸起，反而較圓潤；身體顏色則是綠褐色帶淡黃色，而且散佈著小小的綠色斑點喔。

## ◎鬼頭刀的營養價值

鬼頭刀含有豐富的蛋白質、維生素B12，每100克的鬼頭刀，含有21克的蛋白質、55毫克的鈉、474毫克的鉀、253毫克的磷，以及3.6微克的維生素B12。除此之外，每100克的鬼頭刀含有383毫克的DHA、83毫克的EPA。DHA有助於人體神經、視覺系統的發育，EPA則能降低罹患心血管疾病的可能喔。

## 鬼頭刀構造圖



(參考資料：食農教育資訊整合平台)  
(照片來源：台灣魚類資料庫)