

# 百齡國小 113年06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
3	一	五穀飯	香菇雙芋豆腸	薑燒冬瓜	有機青菜	扁蒲木耳湯	水果		4.4	5.4	2.1	1.9	1.0	2.4	0.0	680.3	750.3
4	二	麥仁飯	三杯素肚	干絲高麗	有機青菜	海芽素丸湯	水果		4.0	5.0	2.9	1.6	1.0	2.6	0.0	713.8	783.8
5	三	特餐：素火腿炒飯+素蜜汁排+季節青菜+酸辣湯							4.0	5.0	2.9	1.0	0.0	2.7	0.0	641.6	711.6
6	四	燕麥飯	京醬豆包	咖哩時蔬	有機青菜	薑絲黃瓜湯	水果		4.2	5.2	2.0	2.0	1.0	2.3	0.0	658.8	728.8
7	五	麥片飯	菜脯炒蛋	鮮菇燴油腐	季節青菜	綠豆燕麥粉條	牛奶		4.3	5.3	1.8	1.5	0.0	2.4	0.6	648.5	718.5
10	一	端午節放假															
11	二	麥片飯	素瓜仔肉	金瓜寬粉	有機青菜	素肉骨茶湯	水果		4.9	5.9	1.7	1.8	1.0	2.5	0.0	691.8	761.8
12	三	特餐：韓式炒麵+韓式洋釀豆腸+季節青菜+大醬豆腐湯							4.5	5.5	2.6	1.4	0.0	2.8	0.0	670.4	740.4
13	四	糙米飯	梅干凍豆腐	黃瓜素甜條	有機青菜	冬菜粉絲湯	牛奶		4.7	5.7	2.3	1.9	0.0	2.6	0.6	734.0	804.0
14	五	五穀飯	醬燒黑豆干	麻婆豆腐	季節青菜	冬瓜粉圓牛奶	水果		4.5	5.5	3.1	0.9	1.0	2.5	0.0	744.1	814.1
17	一	南瓜飯	筍香素雞	蒲瓜麵輪	有機青菜	洋芋素丸湯	水果		3.8	4.8	2.6	1.7	1.0	2.4	0.0	668.9	738.9
18	二	海苔飯	芝麻素魚排	咖哩洋芋	有機青菜	枸杞黃瓜湯	牛奶		4.6	5.6	2.0	1.4	0.0	2.7	0.6	690.4	760.4
19	三	特餐：古早味炒米粉+粉蒸凍豆腐+季節青菜+日式雜煮							4.4	5.4	2.4	1.5	0.0	2.5	0.0	639.2	709.2
20	四	胚芽飯	和風燒素肚	玉米三丁	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.1	5.1	2.4	1.5	1.0	2.4	0.0	673.8	743.8
21	五	糙米飯	南瓜蒸蛋	糖醋豆包	季節青菜	紫米麥仁牛奶湯	水果		5.0	6.0	2.4	1.1	1.0	2.3	0.0	718.8	788.8
24	一	燕麥飯	三杯油腐	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	錦菇蔬菜湯	水果		4.8	5.8	2.4	1.1	1.0	2.7	0.0	721.6	791.6
25	二	特餐：素肉絲炒飯+素蜜汁排+有機青菜+黃豆芽豆腐湯							4.0	5.0	3.0	1.2	1.0	2.5	0.0	705.4	775.4
26	三	五穀飯	素鹹酥雞丁	薑絲海茸	季節青菜	玉米濃湯			4.7	5.7	2.0	1.4	0.0	2.8	0.0	636.5	706.5
27	四	麥片飯	蠔油豆包	茄汁冬粉	有機青菜	枸杞洋芋湯	牛奶		5.1	6.1	2.3	1.5	0.0	2.4	0.6	738.0	808.0
28	五	芝麻飯	咖哩椰香葡國素雞	關東煮	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		4.6	5.6	2.9	1.2	1.0	2.3	0.0	732.3	802.3

## 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
						魚肉類	其他	
1次	4次	7次	7次	21次	0次	1次	1次	2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)

## 【蔬菜類介紹-小黃瓜】

### ◎小黃瓜的營養價值

●小黃瓜的主要營養成分包括維生素C、維生素K、鎂、鉀、錳、β-胡蘿蔔素與類黃酮。

### ◎小黃瓜功效和好處

- 抗氧化：小黃瓜內的維生素C、β-胡蘿蔔素與類黃酮有抗氧化和抗發炎的效果，能幫助人體避免疾病和防止癌症發生。
- 強化骨骼：小黃瓜內含的維生素K有強化骨骼的功效，可能減少骨折的發生率。
- 幫助減肥：小黃瓜的熱量很低，含水量卻很高，吃下去很有飽足感。適度攝取小黃瓜有益體重控制。
- 改善便秘：小黃瓜含有膳食纖維，對於腸道有很大助益，再加上其含有的水分能軟化糞便，降低便秘的發生率。
- 消水腫：小黃瓜含有鉀，有利尿效果，可幫助身體快速將水分排出，達到消水腫的功效。

### ◎什麼人不適合吃小黃瓜？

- 腹瀉的人：小黃瓜含有大量水分，可幫助改善便秘。但如果本身有腹瀉的狀況，再吃下小黃瓜可能加重腹瀉的症狀。
- 寒涼體質的人：小黃瓜屬於較涼性的蔬菜，本身體質偏涼的人如果再吃小黃瓜會使身體涼上加涼，使腸胃機能變差且容易手腳冰冷。

(參考資料：康健雜誌網站)