

# 百齡國小 113年08-09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
8月30日	五	胚芽飯	香菇素肉燥	蒲瓜麵輪	季節青菜	雙丁西谷米	水果		4.6	5.6	2.7	1.6	1.0	2.4	0.0	733.0	803.0
2	一	五穀飯	蘿蔔燒凍腐	泰式冬粉煲	有機青菜	鮮蔬湯		牛奶	4.8	5.8	2.2	1.6	0.0	2.5	0.6	715.9	785.9
3	二	燕麥飯	薑汁燒豆包	黃瓜素甜條	有機青菜	薏米冬瓜湯	水果		4.5	5.5	2.3	2.0	1.0	2.4	0.0	705.2	775.2
4	三	特餐：鐵板麵+醬燒黑豆干+季節青菜+銀蘿海結湯							3.9	4.9	2.3	1.5	0.0	2.4	0.0	590.8	660.8
5	四	小米飯	味噌燴腸	咖哩洋芋	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		4.9	5.9	2.0	1.0	1.0	2.7	0.0	697.0	767.0
6	五	芝麻飯	玉米海芽蒸蛋	麻油素腰花	季節青菜	四喜甜湯	水果		4.5	5.5	2.2	1.1	1.0	2.4	0.0	676.0	746.0
9	一	南瓜飯	照燒豆腸	紅燒凍豆腐	有機青菜	木須扁蒲湯	水果		3.6	4.6	2.4	1.9	1.0	2.4	0.0	650.1	720.1
10	二	白飯	筍香素雞	蛋酥白菜	有機青菜	枸杞洋芋湯		牛奶	4.4	5.4	2.0	1.6	0.0	2.3	0.6	664.5	734.5
11	三	特餐：素火腿炒飯+紅燒素魚排+季節青菜+酸辣湯							4.0	5.0	2.9	1.0	0.0	2.7	0.0	642.1	712.1
12	四	麥片飯	五香素肚	腐皮高麗	有機青菜	香菇筍絲湯	水果		4.0	5.0	2.2	2.0	1.0	2.5	0.0	667.0	737.0
13	五	海苔飯	義式香草豆腐	三絲銀芽	季節青菜	綠豆薏仁湯	水果		4.7	5.7	2.3	1.5	1.0	2.4	0.0	708.0	778.0
16	一	地瓜飯	烤素魚排	玉米三丁	有機青菜	素肉骨茶湯	水果		4.3	5.3	2.4	1.5	1.0	2.4	0.0	688.3	758.3
17	二	中秋節放假															
18	三	特餐：茄汁素肉醬麵+芝麻素雞丁+季節青菜+玉米濃湯							4.5	5.5	2.3	1.3	0.0	2.7	0.0	640.3	710.3
19	四	胚芽飯	麻油凍豆腐	南瓜燉蔬菜	有機青菜	薑絲黃瓜湯		牛奶	4.9	5.9	2.0	1.6	0.0	2.5	0.6	714.9	784.9
20	五	麥仁飯	紅蔘炒蛋	蜜汁豆干	季節青菜	QQ山粉圓	水果		4.6	5.6	3.0	1.2	1.0	2.3	0.0	732.3	802.3
23	一	五穀飯	紅燒豆包	薑燒冬瓜	有機青菜	羅宋湯	水果		4.0	5.0	2.1	2.2	1.0	2.5	0.0	664.5	734.5
24	二	燕麥飯	沙茶豆腸	金菇玉米燒白菜	有機青菜	海芽菇菇湯	水果		4.3	5.3	2.0	2.0	1.0	2.5	0.0	674.3	744.3
25	三	特餐：什錦炒飯+泡菜金菇素肉片+季節青菜+味噌蘿蔔湯							3.5	4.5	2.4	2.2	0.0	2.7	0.0	599.8	669.8
26	四	小米飯	鳳梨冬瓜素雞	時蔬花椰	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.0	5.0	2.0	2.2	1.0	2.4	0.0	653.3	723.3
27	五	蕎麥飯	芝麻素花枝排	關東煮	季節青菜	銀耳紅棗湯		牛奶	3.8	4.8	2.9	1.0	0.0	2.7	0.6	699.9	769.9
30	一	小米飯	梅醬凍豆腐	塔香海茸	有機青菜	銀蘿素丸湯		牛奶	4.3	5.3	2.0	1.8	0.0	2.4	0.6	663.3	733.3

## 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	甜湯
						魚肉類	其他		
2次	3次	7次	9次	21次	0次	1次	4次	4次	5次

## 【水果類介紹-西瓜】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

### ◎吃西瓜的好處：

- 水分：西瓜膳食纖維在水果中雖然不高，但西瓜有90%都是水分，因此能潤腸、幫助排便。
- 茄紅素：降低紫外線對皮膚的傷害，提高免疫力、預防癌症、攝護腺保養、降低壞膽固醇的氧化，保護心血管。
- 維生素A及維生素C：都具有強力的抗氧化物，能幫助維持免疫力。維生素A同時能保護視力、維持皮膚、黏膜健康。
- β-胡蘿蔔素：紅肉西瓜富含β-胡蘿蔔素，也有護眼、抗發炎的效果。
- 瓜胺酸：黃肉西瓜富含瓜胺酸，對於心血管有保健功效，可維持血管健康。

### ◎什麼人不適合吃西瓜？

西瓜有90%是水分，含糖量、含鉀量也高，因此需要控制血糖、洗腎患者、腎臟功能不好或是需要限制鉀離子攝取量、限制水分攝取量的患者皆不宜過多食用。

(參考資料：康健網)