

百齡國小 113年10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	二	芝麻飯	素鹹酥雞	咖哩洋芋	有機青菜	錦菇蔬菜湯	水果		4.4	5.4	2.0	1.4	1.0	2.7	0.0	667.0	737.0
2	三	特餐：芋頭蔬菜粥+素黑胡椒肉排+季節青菜+白饅頭							5.9	6.9	2.4	1.1	0.0	2.5	0.0	731.8	801.8
3	四	南瓜飯	府城素肉燥	木須寬粉	有機青菜	味噌大根湯	水果		4.4	5.4	2.3	1.6	1.0	2.3	0.0	679.4	749.4
4	五	五穀飯	菜脯炒蛋	糖醋豆包	季節青菜	冬瓜山粉圓	水果		4.1	5.1	2.3	1.4	1.0	2.5	0.0	667.8	737.8
7	一	麥仁飯	醬爆豆腸	腐皮高麗	有機青菜	扁蒲木須湯	水果		4.0	5.0	2.2	2.2	1.0	2.4	0.0	665.3	735.3
8	二	胚芽飯	紅糟凍豆腐	鳳梨木須炒筍片	有機青菜	四神風味湯		牛奶	4.0	5.0	2.0	1.9	0.0	2.4	0.6	651.5	721.5
9	三	特餐：油飯+橙汁素肚+季節青菜+白菜素丸湯							3.8	4.8	2.9	1.2	0.0	2.7	0.0	633.9	703.9
10	四	國慶連假															
11	五	糙米飯	冰糖素魚排	三杯豆干米血	季節青菜	綠豆燕麥粉條	水果		5.9	6.9	3.1	0.8	1.0	2.5	0.0	831.2	901.2
14	一	小米飯	打拋素肉	什錦粉絲	有機青菜	冬瓜素丸湯	水果		4.8	5.8	1.9	2.0	1.0	2.3	0.0	692.5	762.5
15	二	胚芽飯	海苔素魚排	什錦腰果玉米	有機青菜	枸杞洋芋湯	水果		4.9	5.9	2.3	1.1	1.0	2.7	0.0	719.8	789.8
16	三	特餐：古早味金瓜炒米粉+蘿蔔海結麵腸+季節青菜+酸辣湯							3.9	4.9	2.7	1.8	0.0	2.4	0.0	627.8	697.8
17	四	南瓜飯	馬鈴薯凍豆腐	糖醋素甜條	有機青菜	冬菜粉絲湯		牛奶	4.5	5.5	2.2	1.5	0.0	2.4	0.6	688.5	758.5
18	五	芝麻飯	蕃茄炒蛋	三杯豆腐煲	季節青菜	燒仙草	水果		5.0	6.0	2.2	1.5	1.0	2.6	0.0	726.0	796.0
21	一	小米飯	百香素肚	玉米干丁	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.9	5.9	2.8	1.3	1.0	2.8	0.0	769.2	839.2
22	二	特餐：翡翠炒飯+香滷素棒腿+有機青菜+玉米濃湯						水果	3.9	4.9	2.5	1.3	1.0	2.4	0.0	659.3	729.3
23	三	麥片飯	壽喜燒豆包	客家小炒	季節青菜	香菇筍絲湯			4.0	5.0	3.9	1.5	0.0	2.6	0.0	724.5	794.5
24	四	胚芽飯	麻油素雞	茄汁冬粉	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		5.4	6.4	2.2	1.4	1.0	2.5	0.0	748.5	818.5
25	五	五穀飯	紅燒黑豆干	白玉海結麵輪	季節青菜	紫米紅豆西米露		牛奶	4.6	5.6	2.4	1.8	0.0	2.4	0.6	721.3	791.3
28	一	燕麥飯	什菇洋芋豆腸	田園鮮蔬	有機青菜	金茸蔬菜湯		牛奶	3.9	4.9	2.0	2.0	0.0	2.4	0.6	646.5	716.5
29	二	白飯	泰式打拋素肉片	紅燒油腐	有機青菜	日式雜煮	水果		4.0	5.0	2.7	1.7	1.0	2.5	0.0	702.4	772.4
30	三	特餐：咖哩炒麵+酥炸素魚片+季節青菜+味噌蘿蔔湯							4.3	5.3	2.4	1.5	0.0	2.6	0.0	639.0	709.0
31	四	麥仁飯	韓式泡菜凍腐	敏豆干片	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果		3.8	4.8	2.7	1.4	1.0	2.3	0.0	667.0	737.0

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

油炸品

環保日

主廚推薦

主廚新菜色

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	7次	22次	0次	1次	1次	6次	4次

【蔬菜類介紹 - 甜椒】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

青椒是很多小朋友不愛吃的蔬菜，但是你知道嗎？它們和辣椒其實都是同一種作物喔！不管是外貌來看，還是從味道來講，都相差太多了，而它們的區別就在於辣跟不辣。甜椒家族裡，辣的就是辣椒，而青椒其實還不成熟的甜椒，還有淡淡辣味；等開花60到80天後再採收，就變成甜椒，青澀味也會變成清香甜。而挑選甜椒則要看它的果形是不是很端正，形狀完整且飽滿的品質較好，然後要皮薄肉厚、果面平滑、色澤鮮明，亮度也要夠。愈大的彩椒愈硬，口感較佳，若蒂頭的部位若是枯萎，就表示不夠新鮮。

甜椒原本是生長在墨西哥和中美洲一帶，在西班牙人發現新大陸之後，才把它們帶入歐洲，然後再帶入非洲和亞洲。臺灣甜椒的主要產地在南投縣埔里鎮及信義鄉。雖然甜椒顏色不同，不過營養素是差不多的，都含有豐富的維生素C，100公克就含有94毫克的維生素C，尤其適合生吃，像生鮮甜椒沙拉，含量最完整，而且清脆的口感不輸水果。一天只要吃兩個甜椒，就可以滿足人體一天所需的維生素C。除此之外，它跟番茄一樣，熟食有助於人體對茄紅素的吸收，而且它的熱量很低，每100克只有28大卡。甜椒還含有β胡蘿蔔素，搭配油脂一起炒，最能提高人體對類胡蘿蔔素的攝取吸收。

(參考資料：農業兒童網)