

# 百齡國小 113年11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 110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	五	白飯	九層塔炒蛋	菇燒百頁結	季節青菜	冬瓜山粉圓	水果		3.6	4.6	2.3	1.3	1.0	2.4	0.0	625.8	695.8
4	一	麥片飯	香酥地瓜甜條	冬瓜燒麵輪	有機青菜	黃豆芽豆腐湯	水果		4.3	5.3	2.4	1.6	1.0	2.7	0.0	703.5	773.5
5	二	糙米飯	三杯麵腸	敏豆筍片	有機青菜	榨菜粉絲湯		牛奶	4.0	5.0	2.0	1.8	0.0	2.6	0.6	657.3	727.3
6	三	特餐：蘑菇鐵板麵+筍干燒油腐+季節青菜+酸辣湯							3.9	4.9	2.4	1.9	0.0	2.4	0.0	607.1	677.1
7	四	白飯	香滷蘭花干	玉米百頁	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		4.1	5.1	2.1	1.4	1.0	2.3	0.0	643.2	713.2
8	五	五穀飯	鐵板凍豆腐	泡菜寬粉煲	季節青菜	綠豆米苔目湯	水果		4.9	5.9	2.0	1.5	1.0	2.4	0.0	697.8	767.8
11	一	麥仁飯	枸杞麻油豆包	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	味噌大根湯	水果		4.0	5.0	2.4	1.4	1.0	2.3	0.0	656.9	726.9
12	二	小米飯	義式香草素肚	紅蔘炒蛋	有機青菜	四神風味湯	水果		4.3	5.3	2.9	1.2	1.0	2.5	0.0	717.0	787.0
13	三	特餐：素花枝丸麵線+素蜜汁排+季節青菜+白饅頭							3.7	4.7	2.4	1.0	0.0	2.3	0.0	567.3	637.3
14	四	蕎麥飯	海苔素魚排	咖哩芋芋	有機青菜	錦菇蔬菜湯		牛奶	4.9	5.9	2.0	1.3	0.0	2.7	0.6	710.3	780.3
15	五	地瓜飯	玉米蒸蛋	麻油素腰花	季節青菜	紫米麥仁牛奶湯	水果		4.2	5.2	2.5	1.1	1.0	2.3	0.0	672.8	742.8
18	一	小米飯	沙茶素雞	白菜滷	有機青菜	薏米冬瓜湯	水果		3.8	4.8	2.2	2.1	1.0	2.5	0.0	655.5	725.5
19	二	麥仁飯	香菇素肉燥	金瓜粉絲	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		4.7	5.7	2.4	1.3	1.0	2.4	0.0	711.3	781.3
20	三	特餐：素火腿炒飯+糖醋素魚片+季節青菜+芹香銀蘿湯							3.8	4.8	2.7	1.2	0.0	2.6	0.0	608.8	678.8
21	四	糙米飯	匈牙利豆包	玉米炒蛋	有機青菜	香菇扁蒲湯	水果		4.7	5.7	2.8	1.3	1.0	2.4	0.0	742.0	812.0
22	五	燕麥飯	筍香麵腸	木須銀芽	季節青菜	四喜甜湯		牛奶	4.9	5.9	2.2	1.6	0.0	2.3	0.6	711.5	781.5
25	一	運動會補假															
26	二	特餐：夏威夷炒飯+素麥克雞塊+有機青菜+蘑菇巧達濃湯							4.2	5.2	2.5	1.3	1.0	2.8	0.0	698.3	768.3
27	三	小米飯	壽喜燒豆腸	筍燒豆包	季節青菜	羅宋湯			4.1	5.1	2.8	1.8	0.0	2.6	0.0	660.6	730.6
28	四	蕎麥飯	烤素魚排	金菇花椰	有機青菜	素肉骨茶湯		牛奶	3.5	4.5	2.0	1.8	0.0	2.4	0.6	614.3	684.3
29	五	白飯	蔬菜蒸蛋	豆干炒素肉絲	季節青菜	雙丁西谷米	水果		4.1	5.1	2.7	1.0	1.0	2.7	0.0	687.5	757.5

## 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		
3次	3次	7次	7次	20次	0次	0次	1次	4次	5次

## 【油脂與堅果種子類介紹－麻油】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

### ◎吃麻油的好處：

- 調節膽固醇：麻油中的不飽和脂肪酸，對於常外食的民眾具有調節壞膽固醇的效用，降低心血管疾病風險。
- 抗發炎：麻油具有抗發炎的效果，能調節身體的發炎反應。
- 促進消化：麻油能促進腸道健康與增強消化功能，並能緩解便秘症狀。
- 抗氧化：麻油中的維生素E有助於保護細胞免於氧化。

### ◎麻油的禁忌和壞處？

- 消化不良：麻油屬於高脂肪食物，吃多恐導致消化不良。
- 堅果過敏：對於堅果有過敏反應的人，吃麻油可能會引起過敏症狀。
- 手術前禁止食用：麻油有輕微的抗凝血作用，手術前應避免食用，否則可能會增加出血風險。
- 懷孕期間應避免：懷孕期間與哺乳期女性食用麻油應謹慎，最好先諮詢醫師。
- 感冒、扁桃腺發炎：以中醫來說，感冒症狀屬於熱症，而麻油屬溫補食材，此時進補會火上加油，因此不宜食用。

(參考資料：康健網)