

百齡國小 113年12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	4-6熱量
									仟卡	仟卡							
2	一	五穀飯	素瓜仔肉	時蔬干片	有機青菜	金茸蔬菜湯	水果		3.5	4.5	2.4	2.0	1.0	2.4	0.0	646.3	716.3
3	二	糙米飯	醬燒凍豆腐	白玉海結鵝蛋	有機青菜	黃芽紅絲湯		牛奶	4.0	5.0	2.5	1.9	0.0	2.3	0.6	686.0	756.0
4	三	特餐：素肉絲蛋炒飯+紅燒黑豆干+季節青菜+酸辣湯							4.0	5.0	3.0	1.4	0.0	2.5	0.0	652.5	722.5
5	四	胚芽飯	香菇栗子素雞	素打拋粉絲	有機青菜	酸菜素丸湯	水果		4.5	5.5	2.5	1.3	1.0	2.3	0.0	701.1	771.1
6	五	南瓜飯	紅燒素魚片	關東煮	季節青菜	冬瓜山粉圓	水果		4.1	5.1	2.6	1.1	1.0	2.7	0.0	687.5	757.5
9	一	燕麥飯	鮮蔬豆包	南瓜蒸蛋	有機青菜	日式大根湯	水果		3.6	4.6	2.8	1.4	1.0	2.4	0.0	665.3	735.3
10	二	白飯	莎莎素雞塊	生筍蠣菇干片	有機青菜	白絲蔬菜湯	水果		3.8	4.8	2.8	1.8	1.0	2.7	0.0	701.8	771.8
11	三	特餐：日式味噌菇菇麵+香滷素棒腿+季節青菜+銀蘿素丸湯							3.9	4.9	2.3	1.6	0.0	2.5	0.0	598.3	668.3
12	四	小米飯	梅干燒油腐	雙色花椰	有機青菜	枸杞洋芋湯		牛奶	3.9	4.9	2.0	1.8	0.0	2.4	0.6	640.3	710.3
13	五	南瓜飯	敏豆蠣菇炒蛋	蜜汁豆干	季節青菜	燒仙草	水果		4.5	5.5	2.7	1.0	1.0	2.4	0.0	711.7	781.7
16	一	白飯	芹香豆腸	什錦高麗	有機青菜	冬菜粉絲湯	水果		4.5	5.5	2.2	1.8	1.0	2.4	0.0	692.5	762.5
17	二	五穀飯	麻油素雞	薑燒冬瓜	有機青菜	白菜蛋花湯	水果		4.6	5.6	2.1	1.7	1.0	2.5	0.0	692.8	762.8
18	三	特餐：素台式炒麵+地瓜燒素肚+季節青菜+味噌大根湯							4.1	5.1	2.3	1.6	0.0	2.4	0.0	608.3	678.3
19	四	燕麥飯	椒鹽素魚片	菜脯炒蛋	有機青菜	銀蘿海結湯	水果		4.0	5.0	2.7	1.4	1.0	2.8	0.0	702.8	772.8
20	五	地瓜飯	泡菜凍豆腐	紅燒百頁	季節青菜	紅豆紫米湯圓		牛奶	4.2	5.2	2.3	1.7	0.0	2.3	0.6	673.8	743.8
23	一	小米飯	府城素肉燥	什錦粉絲	有機青菜	羅宋湯		牛奶	4.8	5.8	2.2	1.7	0.0	2.4	0.6	712.0	782.0
24	二	胚芽飯	素黑胡椒肉排	銀芽素甜條	有機青菜	海芽味噌湯	水果		4.1	5.1	2.2	1.5	1.0	2.5	0.0	664.1	734.1
25	三	特餐：素油飯+海苔素雞塊+季節青菜+麻油針菇湯							4.1	5.1	2.5	1.1	0.0	2.8	0.0	628.0	698.0
26	四	芝麻飯	鳳梨冬瓜凍豆腐	什錦洋芋	有機青菜	髮菜豆腐羹	水果		4.3	5.3	2.6	1.4	1.0	2.4	0.0	690.8	760.8
27	五	蕎麥飯	蕃茄炒蛋	雙干滷味	季節青菜	綠豆西米露	水果		4.5	5.5	2.0	1.4	1.0	2.5	0.0	673.4	743.4
30	一	五穀飯	醬燒素肉排	敏豆干片	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.0	5.0	2.7	1.0	1.0	2.4	0.0	675.0	745.0
31	二	胚芽飯	銀芽黑豆干	義式燉蔬菜	有機青菜	扁蒲木須湯		牛奶	4.2	5.2	2.0	1.9	0.0	2.7	0.6	681.8	751.8

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	4次	8次	8次	22次	0次	1次	3次	4次	4次

【水果類介紹-柳丁】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

◎柳橙家族

芸香科柑橘屬的種類眾多，又可以分為甜橙類、寬皮柑及其雜交種、柚類、葡萄柚、檸檬與萊姆類、雜柑類等6大類別，其中柳橙屬於甜橙類的一員。柳橙產期集中在每年的12月到隔年的1月之間，含有豐富的維生素C及膳食纖維，可以增強抵抗力及有助消化。除了切開直接吃柳橙以外，還可以把柳橙榨成柳橙汁，或是入菜、入甜點等，都是既健康又好吃的料理呢！

◎柳丁的營養價值

柳丁含有維生素C，以及膳食纖維、鉀、鈣、磷等多種礦物質，更擁有85%以上水份。每100公克的柳橙，含有56毫克的維生素C、35毫克的鈣，維生素C是蘋果的16倍、鈣是蘋果的7倍之多。只要吃2顆柳丁，就能達到一日的維生素C攝取量喔。

◎直接吃更營養

雖然柳橙汁好喝又方便，但是榨成汁就少了膳食纖維，而且一杯柳橙汁含有多顆柳丁，糖份直逼手搖飲的全糖含量，糖尿病患者要多注意。直接吃柳丁時，千萬別把白色的纖維絲剝掉，還能吃到植化素的營養呢！

(參考資料：食農教育資訊整合平台)