

# 百齡國小 114年01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	4-6	
																熱量 仟卡	熱量 仟卡	
1	三	元旦放假																
2	四	麥仁飯	馬鈴薯嫩凍豆腐	玉米蒸蛋	有機青菜	味噌蘿蔔湯	水果		4.4	5.4	2.8	1.2	1.0	2.4	0.0	717.3	787.3	
3	五	白飯	筍香素雞	泡菜粉絲煲	季節青菜	紫米麥片湯	水果		5.9	6.9	2.0	1.3	1.0	2.4	0.0	759.0	829.0	
6	一	小米飯	香菇素肉燥	蛋酥白菜	有機青菜	洋芋素丸湯	水果		4.2	5.2	2.7	1.7	1.0	2.3	0.0	702.3	772.3	
7	二	海苔飯	酥炸素雞塊	關東煮	有機青菜	四神風味湯	水果		5.8	6.8	2.6	1.1	1.0	2.7	0.0	813.1	883.1	
8	三	特餐：茄汁素肉醬麵+果香素肉排+季節青菜+南瓜濃湯								4.3	5.3	2.3	1.2	0.0	2.4	0.0	606.3	676.3
9	四	芝麻飯	宮保豆干	干絲高麗	有機青菜	黃豆芽豆腐湯	牛奶		4.3	5.3	2.6	1.7	0.0	2.6	0.6	718.8	788.8	
10	五	燕麥飯	翡翠蒸蛋	素麻婆豆腐	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		4.0	5.0	1.9	1.0	1.0	2.4	0.0	617.1	687.1	
13	一	糙米飯	海苔素魚片	蕃茄炒蛋	有機青菜	海芽味噌湯	水果		4.0	5.0	2.9	1.1	1.0	2.7	0.0	707.9	777.9	
14	二	胚芽飯	梅醬素雞	海帶百頁結	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.0	5.0	2.5	1.9	1.0	2.3	0.0	673.5	743.5	
15	三	特餐：古早味炒米粉+素佛跳牆+季節青菜+酸辣湯								3.8	4.8	2.3	1.6	0.0	2.7	0.0	599.1	669.1
16	四	海苔飯	豆豉蘭花干	綜合滷味	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		3.8	4.8	2.3	1.5	1.0	2.4	0.0	646.6	716.6	
17	五	麥片飯	蒙古炒豆包	泰式冬粉煲	季節青菜	燒仙草	牛奶		5.3	6.3	2.5	1.3	0.0	2.5	0.6	765.7	835.7	
20	一	五穀飯	麻油素肚	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	羅宋湯	牛奶		5.1	6.1	2.4	1.1	0.0	2.6	0.6	744.4	814.4	

## 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		
1次	2次	5次	5次	13次	0次	1次	1次	3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)

## 【魚類介紹-烏魚】

烏魚因背部烏黑，取台語「黑」的諧音，因此被稱作「烏魚」。它的體型前端長、背部寬廣，頭部及尾部略扁平，體側為銀白色，愈往腹部漸淡呈白色，體側有六~七條不明顯暗褐色帶。

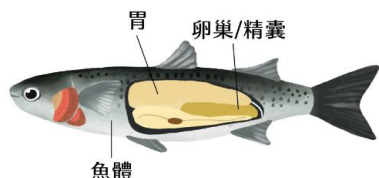
烏魚是種季節性洄游的魚類，每年11月底或12月初時，牠們會從原本棲息的中國大陸沿岸成群南下避冬，在冬至前後10天左右來到盛漁期，約從11月到隔年的2月都是烏魚的產期。

烏魚全身都具有經濟價值，除了烏魚肉本身外，烏魚膘、烏魚肫和烏魚子，也都是可以拿來料理入菜食用。

## ◎烏魚的營養價值

- 烏魚膘（雄烏魚精囊）：擁有豐富的賀爾蒙，以及營養維生素A、B群、E、銅、鋅等營養，可以拿來入菜，口感近似豆腐。
- 烏魚子（懷孕雌烏魚的卵巢和魚卵）：富含蛋白質、脂肪、維生素和礦物質，每尾母烏魚僅有一副卵巢可做成烏魚子。
- 烏魚殼(肉)：富含蛋白質及脂肪，每100公克烏魚，脂肪含量占了10公克，有相當高的不飽和脂肪酸。另外，烏魚的維生素B12含量也很高，每100公克魚肉就有4微克，吃75公克烏魚肉，就可滿足一日建議攝取量。

## 烏魚構造圖



(參考資料：食農教育資訊整合平台)