

百齡國小114年02月素食菜單

營養午餐



宏遠食品

HUNG-YUAN FOODS

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 蛋白 (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							
11	二	白飯	壽喜燒素雞	紅燒凍豆腐	有機青菜	黃芽海結湯	水果		4.0	5.0	2.4	1.9	1.0	2.3	0.0	670.1	740.1
12	三	特餐：翡翠炒飯+椒鹽豆包+季節青菜+羅宋湯							4.3	5.3	2.4	1.6	0.0	2.6	0.0	632.5	702.5
13	四	麥仁飯	紅麴燒素肚	玉米蒸蛋	有機青菜	味噌大根湯	水果		4.1	5.1	2.8	1.4	1.0	2.4	0.0	701.8	771.8
14	五	五穀飯	素鱠魚片	銀芽甜條	季節青菜	冬瓜山粉圓		牛奶	4.2	5.2	2.2	1.5	0.0	2.3	0.6	667.6	737.6
17	一	糙米飯	豆芽素肉片	南瓜燉蔬菜	有機青菜	海芽蛋花湯		牛奶	4.4	5.4	2.1	1.5	0.0	2.4	0.6	677.9	747.9
18	二	小米飯	馬鈴薯油豆腐	敏豆三絲	有機青菜	銀蘿素丸湯	水果		4.2	5.2	2.3	1.6	1.0	2.5	0.0	677.8	747.8
19	三	特餐：茄汁蘑菇麵+芝麻素鮭魚排+季節青菜+玉米濃湯							3.8	4.8	2.1	1.5	0.0	2.7	0.0	577.4	647.4
20	四	蕎麥飯	泡菜凍豆腐	白玉海結麵輪	有機青菜	四神風味湯	水果		4.0	5.0	2.4	1.9	1.0	2.5	0.0	678.8	748.8
21	五	燕麥飯	翡翠蒸蛋	麻婆豆腐	季節青菜	雙丁西谷米	水果		4.6	5.6	2.0	1.0	1.0	2.4	0.0	657.8	727.8
24	一	糙米飯	素麻油雞	玉米素甜條	有機青菜	白絲蔬菜湯	水果		5.5	6.5	2.2	1.3	1.0	2.5	0.0	753.8	823.8
25	二	麥片飯	古早味素肉燥	什錦寬粉	有機青菜	味噌蘿蔔湯		牛奶	4.8	5.8	2.0	1.8	0.0	2.6	0.6	710.3	780.3
26	三	特餐：素油飯+滷素棒腿+季節青菜+髮菜筍絲豆腐羹							4.0	5.0	2.7	1.0	0.0	2.3	0.0	610.9	680.9
27	四	五穀飯	香酥素魚排	咖哩洋芋	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		5.4	6.4	2.0	1.0	1.0	2.7	0.0	729.0	799.0

飲食小常識

國小1~3年級-主食類4.5份、豆魚蛋白類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、豆魚蛋白類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		魚肉類	其他	油炸品	甜湯	
				豆類	魚肉類		豬肉	雞肉					
1次	2次	4次	6次	13次	0次		2次	0次	3次	2次			

【蔬菜類介紹 - 結球白菜】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

臺灣常見的結球白菜有2種，俗稱包白的漳浦白菜，盛產期在4-11月；另一種體型較大的山東白菜，盛產期在11月至翌年3月。兩種結球白菜盛產時間各不同，讓我們一年四季都能吃到結球白菜喔！

漳浦白菜：

- 又稱包白，厚殼仔
- 盛產期在4-11月
- 主要產地在彰化、雲林
- 外觀為卵圓形，葉球緊實度高
- 口感嫩脆清甜、纖維細緻
- 適合清炒，也常做成白菜滷



漳浦白菜

山東白菜：

- 又稱大白菜、包頭蓮
- 盛產期從11月至翌年3月
- 主要產地在雲林、彰化
- 外型呈橢圓長形或圓柱狀，葉片大
- 葉片大而爽脆、水分充足，但纖維較粗
- 適合久煮或醃漬泡菜，常做成酸白菜鍋



山東白菜

◎結球白菜的營養價值

結球菜熱量低，每100公克僅有17大卡，還富含維生素C、鈉、鉀、鈣等礦物質，以及膳食纖維，吃了容易有飽足感，而且水分多，冬天氣候乾燥而寒冷，吃結球白菜可以補充身體需要的水分。

(參考資料：食農教育資訊整合平台)