

百齡國小 114年03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
3	一	糙米飯	洋芋栗子素雞	生筍干片	有機青菜	香菇扁蒲湯	水果		4.2	5.2	2.8	1.7	1.0	2.5	0.0	720.9	790.9
4	二	麥仁飯	紅燒素排骨	玉米炒蛋	有機青菜	海芽素丸湯	水果		5.1	6.1	3.1	1.2	1.0	2.4	0.0	790.8	860.8
5	三	特餐：台式素炒麵+香滷素棒腿+季節青菜+髮菜豆腐羹							3.9	4.9	2.7	1.3	0.0	2.4	0.0	613.7	683.7
6	四	胚芽飯	海苔素魚片	咖哩洋芋	有機青菜	羅宋湯		牛奶	5.1	6.1	2.0	1.4	0.0	2.7	0.6	728.8	798.8
7	五	白飯	義式香草凍腐	白菜滷	季節青菜	紫米麥仁牛奶湯	水果		4.6	5.6	2.4	1.4	1.0	2.5	0.0	709.5	779.5
10	一	糙米飯	香菇素肉燥	白玉海結麵輪	有機青菜	素肉骨茶湯	水果		4.0	5.0	2.8	2.0	1.0	2.5	0.0	714.3	784.3
11	二	特餐：素火腿炒飯+紅燒素魚排+有機青菜+素丸羹湯					水果		4.0	5.0	3.0	1.0	1.0	2.7	0.0	711.6	781.6
12	三	麥片飯	九層塔炒素肉片	紅絲海茸	季節青菜	筍絲鮮菇湯			4.0	5.0	2.0	2.0	0.0	2.4	0.0	590.3	660.3
13	四	小米飯	和風素排骨	什錦寬粉	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.8	5.8	2.0	1.8	1.0	2.5	0.0	700.3	770.3
14	五	白飯	紅蔥炒蛋	蜜汁豆干	季節青菜	綠豆燕麥粉條		牛奶	4.9	5.9	3.1	1.1	0.0	2.5	0.6	778.7	848.7
17	一	海苔飯	春川凍豆腐	時蔬年糕	海芽拌有機青菜	金菇馬鈴薯湯		牛奶	4.1	5.1	2.0	1.9	0.0	2.6	0.6	663.3	733.3
18	二	白飯+素黃金魚排+蘋果洋芋咖哩+芝麻玉米	有機青菜+味噌蔬菜湯				水果		4.6	5.6	2.0	1.4	1.0	2.7	0.0	686.6	756.6
19	三	異國料理	焗烤茄汁螺旋麵+巴斯克素排骨+蘑菇南瓜濃湯						5.0	6.0	2.5	0.6	0.0	2.5	0.0	662.6	732.6
20	四		素越南河粉+越式素肉片+有機青菜+大亨堡麵包				水果		3.7	4.7	2.5	1.4	1.0	2.3	0.0	643.0	713.0
21	五		紫米飯	素檸檬魚排	打拋粉絲	季節青菜	摩摩喳喳	水果		5.3	6.3	2.2	1.1	1.0	2.3	0.0	727.5
24	一	胚芽飯	鐵板豆腸	腐皮高麗	有機青菜	筍片湯	水果		3.5	4.5	2.2	2.2	1.0	2.5	0.0	635.0	705.0
25	二	麥片飯	百香素魚片	紅燒凍豆腐	有機青菜	什錦蔬菜湯		牛奶	4.0	5.0	2.4	1.5	0.0	2.8	0.6	688.6	758.6
26	三	特餐：芋頭蔬菜粥+梅子素排骨+季節青菜+高麗菜包							4.4	5.4	3.4	1.1	0.0	2.7	0.0	713.3	783.3
27	四	糙米飯	蘿蔔燒凍腐	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		4.6	5.6	2.4	1.1	1.0	2.3	0.0	688.6	758.6
28	五	燕麥飯	蔬菜蒸蛋	關東煮	季節青菜	冬瓜粉圓牛奶	水果		4.4	5.4	1.8	1.0	1.0	2.4	0.0	636.8	706.8
31	一	玉米飯	醬燒素肉片	金菇高麗	有機青菜	四神風味湯		牛奶	4.5	5.5	2.1	1.9	0.0	2.3	0.6	690.8	760.8

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
2次	4次	8次	7次	21次		0次	1次	1次	4次

【蔬菜類介紹-白蘿蔔】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

白蘿蔔很奇妙，除了白嫩嫩的肉以外，其實從葉到皮都有營養價值。

◎蘿蔔皮

白蘿蔔外皮最接近太陽，合成抗紫外線物質的能力高，且富含蘿蔔硫素，具有抗氧化、調節免疫能力，為十字花科蔬菜裡最有益健康的化合物之一，可促進人體免疫機制，誘發肝臟解毒酵素的活性，保護皮膚免受紫外線傷害，所以只要把外皮清洗乾淨，應盡量利用。

◎白蘿蔔葉

民間俗諺云「冬吃蘿蔔，夏吃薑」，冬天吃過多熱的食物，容易造成體質燥熱，而白蘿蔔葉可去火，促進腸胃蠕動。所以蘿蔔葉不只可用來做堆肥，也可以當蔬菜炒來吃喔，像是替代芥菜、小芥菜做成「雪裡紅」，也是非常美味又兼具營養。

◎白蘿蔔

白蘿蔔好處有很多，像是白蘿蔔中的異硫氰酸鹽和類黃酮是抗癌關鍵，可以殺菌解毒、預防腫瘤細胞生長、排除致癌物質。白蘿蔔因富含鉀，所以能降血壓，在《英國醫學期刊》也指出含鉀飲食能有效降血壓，並減少24%中風風險。只是白蘿蔔仍偏涼，容易腹瀉、手腳冰冷的人別吃太多，宮縮頻繁的孕婦也要少吃，以免早產。

(參考資料：康健雜誌網站)