

百齡國小 114年04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 仟卡	4-6 熱量 仟卡
1	二	小米飯	紅燒豆包	敏豆干片	有機青菜	銀蘿素丸湯	水果		4.0	5.0	2.9	1.1	1.0	2.5	0.0	695.5	765.5
2	三	特餐：韓式素炒麵+韓式素雞塊+季節青菜+大醬豆腐湯							4.5	5.5	2.4	1.5	0.0	2.7	0.0	657.5	727.5
3	四	兒童清明連假															
4	五	兒童清明連假															
7	一	五穀飯	剝皮辣椒凍豆腐	金菇花椰	有機青菜	香菇冬瓜湯	水果		4.0	5.0	2.0	2.3	1.0	2.4	0.0	655.8	725.8
8	二	糙米飯	打拋素絞肉	金瓜粉絲	有機青菜	錦菇豆腐湯	水果		4.7	5.7	2.0	1.7	1.0	2.5	0.0	695.0	765.0
9	三	特餐：素肉絲蛋炒飯+香滷黑豆干+季節青菜+日式雜煮							3.5	4.5	2.7	1.2	0.0	2.5	0.0	593.4	663.4
10	四	麥片飯	梅干豆包	什錦洋芋	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.9	5.9	2.1	1.3	1.0	2.4	0.0	701.6	771.6
11	五	薏仁飯	香酥素排骨	金菇海帶絲	季節青菜	四喜甜湯		牛奶	5.7	6.7	2.0	1.4	0.0	2.7	0.6	769.0	839.0
14	一	南瓜飯	豆乾素肉片	義式燉蔬菜	有機青菜	玉米銀蘿湯		牛奶	4.1	5.1	2.3	1.7	0.0	2.4	0.6	678.8	748.8
15	二	小米飯	義式香草素雞	玉米蒸蛋	有機青菜	扁蒲素丸湯	水果		3.8	4.8	3.2	1.1	1.0	2.5	0.0	701.3	771.3
16	三	特餐：香菇竹筍粥+素蜜汁排+季節青菜+刈包							4.2	5.2	2.3	1.5	0.0	2.4	0.0	611.6	681.6
17	四	白飯	糖醋素魚片	干絲高麗	有機青菜	白菜蛋花湯	水果		3.8	4.8	2.5	1.7	1.0	2.7	0.0	669.8	739.8
18	五	胚芽飯	菜脯炒蛋	雙干滷味	季節青菜	紫米麥片湯	水果		4.9	5.9	2.1	1.4	1.0	2.5	0.0	703.3	773.3
21	一	芝麻飯	香菇栗子豆腸	黃瓜素甜條	有機青菜	海芽味噌湯	水果		4.1	5.1	2.3	1.4	1.0	2.4	0.0	661.4	731.4
22	二	燕麥飯	素麥克雞塊	鷹嘴豆咖哩	有機青菜	酸辣湯		牛奶	5.4	6.4	2.2	1.2	0.0	2.7	0.6	761.9	831.9
23	三	特餐：素肉絲炒麵+荷葉蒸素排骨+季節青菜+日式大根湯							4.8	5.8	2.5	1.6	0.0	2.3	0.0	666.8	736.8
24	四	白飯	滷蘭花干	玉米百頁	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.1	5.1	2.1	1.5	1.0	2.4	0.0	649.9	719.9
25	五	小米飯	蒙古炒素肉	泰式冬粉煲	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		4.8	5.8	2.5	1.3	1.0	2.4	0.0	716.9	786.9
28	一	五穀飯	鳳梨冬瓜凍豆腐	茶香滷味	有機青菜	銀蘿海結湯	水果		4.3	5.3	2.6	1.7	1.0	2.4	0.0	703.3	773.3
29	二	蕎麥飯	紅燒素排骨	南瓜百頁	有機青菜	四神風味湯	水果		4.6	5.6	2.1	1.2	1.0	2.5	0.0	689.1	759.1
30	三	特餐：素茄汁蛋炒飯+宮保豆包+季節青菜+味噌蘿蔔湯							4.3	5.3	2.6	1.5	0.0	2.8	0.0	658.3	728.3

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

油炸品

環保日

主廚推薦

主廚新菜色

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	3次	7次	9次	20次	0次	1次	2次	5次	3次

【全穀雜糧類介紹-蕎麥】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

蕎麥種子呈三角形，去殼後可磨麵食用，法國人會用蕎麥來做黑麵包，日本人則做蕎麥麵。

◎蕎麥的營養價值：

蕎麥含有較豐富的膳食纖維，可以幫助腸胃蠕動，不僅如此，蕎麥有豐富的植化素，如類黃酮、蘆丁、單寧等，這些成分有抗氧化、降低總膽固醇、穩定血糖的功能。國外研究發現，有固定攝取蕎麥的族群，能夠降低血酸、高血壓，預防血管阻塞，是保護心血管的好食物。國外近年也開始推廣蕎麥，有的人對麩質過敏，吃小麥食品容易腸胃脹氣，但蕎麥不含麩質，又有上述營養成分，成為主食的選擇之一。不過，有腸胃道手術、腸胃道癌，在治療期間至治療後需要低渣飲食的病人，要避免吃；蕎麥中的鉀、磷偏高，腎臟病人也不適合過量食用；若有肝硬化，造成食道靜脈曲張，也要避免食用，否則膳食纖維容易刮破食道血管，嚴重可能造成內出血。

(參考資料：康健雜誌網站)