

百齡國小 114年05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	四	小米飯	海苔素魚片	玉米三丁	有機青菜	青木瓜湯		牛奶	4.6	5.6	2.4	1.2	0.3	2.6	0.6	731.8	801.8
2	五	糙米飯	南瓜蒸蛋	泡菜燒豆包	季節青菜	雙丁西谷米	水果		4.7	5.7	2.4	1.3	1.0	2.3	0.0	706.3	776.3
5	一	五穀飯	筍香燒油腐	田園鮮蔬	有機青菜	薑絲扁蒲湯	水果		4.2	5.2	2.0	2.0	1.0	2.5	0.0	665.8	735.8
6	二	白飯	高麗素肉片	滷蛋豆干	有機青菜	味噌大根湯	水果		4.0	5.0	3.4	1.4	1.0	2.3	0.0	731.2	801.2
7	三	特餐👉素花枝丸麵線+香滷蘭花干+季節青菜+炸素水餃*5							3.2	4.2	3.8	1.0	0.0	2.7	0.0	655.3	725.3
8	四	麥片飯	紅燒豆包	素沙茶敏豆干片	有機青菜	玉米銀蘿湯	水果		4.3	5.3	2.6	1.4	1.0	2.5	0.0	702.9	772.9
9	五	芝麻飯	素鮭魚片	梅干凍豆腐	季節青菜	綠豆麥仁湯		牛奶	5.4	6.4	2.5	1.3	0.0	2.8	0.6	789.3	859.3
12	一	糙米飯	香菇素瓜仔肉	茄汁冬粉	有機青菜	羅宋湯		牛奶	4.6	5.6	2.8	1.4	0.0	2.5	0.6	745.8	815.8
13	二	小米飯	蠔菇蘿蔔麵腸	生筍干片	有機青菜	薑絲黃瓜湯	水果		4.0	5.0	2.6	2.0	1.0	2.4	0.0	690.5	760.5
14	三	特餐👉素火腿炒飯+糖醋素魚片+季節青菜+酸辣湯							4.0	5.0	2.9	1.1	0.0	2.7	0.0	646.1	716.1
15	四	地瓜飯	洋芋素雞	南瓜凍豆腐	有機青菜	薏米冬瓜湯	水果		4.7	5.7	2.6	1.2	1.0	2.6	0.0	725.7	795.7
16	五	燕麥飯	蕃茄蛋豆腐	蜜汁豆干	季節青菜	紫米麥片湯	水果		4.4	5.4	3.2	1.0	1.0	2.6	0.0	747.1	817.1
19	一	五穀飯	匈牙利油腐	泰式冬粉煲	有機青菜	香菇扁蒲湯	水果		5.1	6.1	2.2	1.4	1.0	2.4	0.0	723.4	793.4
20	二	芝麻飯	滷素棒腿	義式燉蔬菜	有機青菜	海芽蛋花湯		牛奶	3.7	4.7	2.0	1.3	0.0	2.5	0.6	619.8	689.8
21	三	特餐：翡翠炒飯+素麥克雞塊+季節青菜+銀蘿海結湯							4.3	5.3	2.4	1.5	0.0	2.8	0.0	640.5	710.5
22	四	小米飯	味噌素肉片	什錦洋芋	有機青菜	四神風味湯	水果		5.3	6.3	2.1	1.3	1.0	2.4	0.0	728.8	798.8
23	五	白飯	香菇栗子燒凍腐	白菜滷	季節青菜	綠豆粉條西米露	水果		4.7	5.7	2.2	1.5	1.0	2.5	0.0	704.6	774.6
26	一	南瓜飯	腐乳豆腸	馬鈴薯燒油腐	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		3.9	4.9	2.6	1.5	1.0	2.4	0.0	672.2	742.2
27	二	白飯	紅燒素排骨	腐皮高麗	有機青菜	黃瓜素丸湯	水果		4.0	5.0	2.5	2.0	1.0	2.5	0.0	689.0	759.0
28	三	特餐：茄汁蘑菇麵+醬燒黑豆干+季節青菜+南瓜濃湯							4.0	5.0	2.0	1.5	0.0	2.8	0.0	592.3	662.3
29	四	小米飯	素蜜汁排	咖哩洋芋	有機青菜	薑絲冬瓜湯		牛奶	4.9	5.9	2.0	1.3	0.0	2.7	0.6	712.0	782.0
30	五	端午節放假															

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		
2次	4次	7次	8次	21次	1次	1次	1次	5次	4次

【蔬菜類介紹-筍子】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

◎竹筍飲食文化：

每年5-10月是綠竹筍的產期，其中6月和8月是產筍高峰期。因竹筍保鮮期並不長，以前竹筍量產過剩的時候，先人為了不浪費食物，會將竹筍製作成筍乾、脆筍和醬筍等，延長竹筍的保存期限，也因此衍生出其他的竹筍料理，如辦桌大菜「筍乾封肉」，大塊豬肉下鋪墊著一條條入味的筍乾；或是家常菜「脆筍炒肉」、「脆筍排骨湯」，脆筍的清香帶有酸味，清炒煮湯都很適合；以及「醬筍魚」，結合豆麩、米酒、鹽、糖等食材一起醃製，製作出的醬筍酸又鹹，不僅能去腥還能帶出鮮魚的美味。

◎竹筍營養：

竹筍熱量低，每100公克只有25大卡，含有豐富的膳食纖維、鉀、鈣、鎂等礦物質，其中以鉀離子的含量豐富，能維持神經與肌肉正常工作，而且也有助於血壓控制，而竹筍的粗纖維，能夠提高飽足感，且有助於腸道蠕動，保持腸道健康由於竹筍性寒並含有難溶性草酸，腎功能不全、易結石、腸胃疾病與痛風患者及發育中幼童等就要多注意食用量了。

(參考資料：食農教育資訊整合平台)