

百齡國小 114年06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
2	一	五穀飯	打拋素絞肉	玉米百頁	有機青菜	海芽素丸湯	水果		4.6	5.6	2.2	1.7	1.0	2.4	0.0	692.7	762.7
3	二	麥仁飯	百香素魚片	金菇干絲高麗	有機青菜	扁蒲木耳湯	水果		4.3	5.3	2.5	1.9	1.0	2.7	0.0	714.0	784.0
4	三	特餐：素油飯+香滷黑豆干+季節青菜+香菇筍絲湯							3.5	4.5	2.5	1.1	0.0	2.6	0.0	575.0	645.0
5	四	燕麥飯	豆乾炒素肉絲	冬瓜燒麵輪	有機青菜	薑絲銀蘿湯	水果		4.0	5.0	2.6	2.0	1.0	2.3	0.0	690.3	760.3
6	五	麥片飯	玉米九層塔炒蛋	關東煮	季節青菜	四喜甜湯	牛奶		5.1	6.1	1.8	1.2	0.0	2.5	0.6	702.3	772.3
9	一	麥片飯	花瓜油腐	黃瓜燴鵝蛋	有機青菜	什錦菇菇湯	牛奶		4.0	5.0	2.3	1.8	0.0	2.5	0.6	672.6	742.6
10	二	芝麻飯	素黃金鱈魚排	咖哩時蔬	有機青菜	味噌蘿蔔湯	水果		3.7	4.7	2.2	1.5	1.0	2.8	0.0	644.3	714.3
11	三	特餐：台式炒麵+鳳梨冬瓜素排骨+季節青菜+酸辣湯							4.3	5.3	2.5	1.8	0.0	2.5	0.0	647.9	717.9
12	四	糙米飯	三杯油腐	金瓜燴豆腐	有機青菜	薑絲黃瓜湯	水果		5.4	6.4	2.4	1.1	1.0	2.7	0.0	763.1	833.1
13	五	五穀飯	醬燒什菇麵腸	麻婆豆腐	季節青菜	冬瓜粉圓牛奶	水果		4.5	5.5	3.0	1.1	1.0	2.5	0.0	743.5	813.5
16	一	五穀飯	香菇雙芋凍豆腐	玉米三丁	有機青菜	洋芋素丸湯	水果		4.7	5.7	2.7	1.3	1.0	2.4	0.0	731.8	801.8
17	二	海苔飯	紅燒豆包	蒲瓜麵輪	有機青菜	冬菜粉絲湯	牛奶		4.5	5.5	2.3	1.5	0.0	2.7	0.6	711.9	781.9
18	三	特餐：古早味炒米粉+粉蒸素排骨+季節青菜+日式雜煮							4.4	5.4	2.4	1.5	0.0	2.4	0.0	634.7	704.7
19	四	胚芽飯	紅糟素雞	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.0	5.0	2.4	1.2	1.0	2.4	0.0	652.9	722.9
20	五	糙米飯	翡翠蒸蛋	素沙茶凍豆腐	季節青菜	銀耳紅棗湯	水果		4.0	5.0	2.0	1.2	1.0	2.3	0.0	619.4	689.4
23	一	燕麥飯	莎莎素魚排	生筍干片	有機青菜	日式大根湯	水果		4.3	5.3	2.8	1.8	1.0	2.5	0.0	727.0	797.0
24	二	特餐：素肉絲炒飯+素麥克雞塊+有機青菜+玉米濃湯							4.7	5.7	2.8	1.0	1.0	2.7	0.0	747.0	817.0
25	三	五穀飯	筍干素排骨	海帶干絲	季節青菜	髮菜豆腐羹			4.0	5.0	3.4	1.5	0.0	2.5	0.0	683.8	753.8
26	四	麥片飯	醬燒素棒腿	絲瓜蛋粉絲	有機青菜	薑絲洋芋湯	牛奶		5.1	6.1	2.4	1.1	0.0	2.4	0.6	738.3	808.3
27	五	芝麻飯	豆皮素肉片	黃瓜素甜條	季節青菜	紫米麥仁牛奶湯	水果		5.0	6.0	2.7	1.8	1.0	2.3	0.0	758.5	828.5
30	一	蕎麥飯	泡菜凍豆腐	鳳梨木須炒筍片	有機青菜	扁蒲素丸湯	水果		3.5	4.5	2.3	2.2	1.0	2.3	0.0	635.0	705.0

飲食小常識

油炸品
環保日
主廚推薦
主廚新菜色

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		
2次	4次	7次	8次	21次	1次	1次	1次	4次	4次

【蔬菜類介紹-絲瓜】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

絲瓜為葫蘆科一年生草本蔓性植物，主要食用嫩果，果實老化後內部組織會產生出許多絲狀的纖維而稱為絲瓜。全臺各地皆有種植，種類可分為圓筒絲瓜及稜角絲瓜，並以圓筒絲瓜為大宗，是夏季重要的蔬菜之一。

絲瓜又可以稱做菜瓜，日常生活中常作為料理食用。此外，將熟的絲瓜乾燥處理，就是大家熟悉的「菜瓜布」囉！

圓筒絲瓜（短筒）



蘋果絲瓜(小玉絲瓜)

- 外型短、圓圓、胖胖，顏色呈翠綠。
- 瓜肉口感細緻、清脆、少籽清甜。



高雄二號

- 外型渾圓顏色呈青綠，表皮佈有顆粒狀。
- 瓜肉口感綿細帶有脆度且無苦味。

圓筒絲瓜（長型）



情人絲瓜

- 外觀平滑、細長，顏色呈青綠色。
- 瓜肉口感最為細嫩，較無瓜味。



東光三號

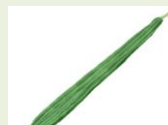
- 外型端長，果皮綠色、果肉翠綠色。
- 瓜肉口感香甜清脆，久煮不變色。

稜角絲瓜



澎湖一號

- 外觀具有十條縱稜
- 瓜肉口感細緻，炒後不褐變，冰鎮生食口感最佳。



美菱

- 外觀細直，具有十條縱稜，果皮青綠色。
- 瓜肉經煮不變黑，口感細嫩柔軟。

(參考資料：食農教育資訊整合平台)