

百齡國小 114年09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	4-6	
																熱量 仟卡	熱量 仟卡	
1	一	五穀飯	蘿蔔燒素雞	冬瓜燴素丸	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.1	5.1	2.3	2.0	1.0	2.5	0.0	679.9	749.9	
2	二	燕麥飯	薑汁素肉片	紅燒凍豆腐	有機青菜	味噌海芽湯	水果		4.0	5.0	2.7	1.7	1.0	2.4	0.0	691.5	761.5	
3	三	特餐：鐵板麵+醬燒黑豆干+季節青菜+銀蘿玉米湯								4.2	5.2	2.4	1.5	0.0	2.4	0.0	621.4	691.4
4	四	小米飯	素麥克雞塊	咖哩洋芋	有機青菜	羅宋湯		牛奶	5.0	6.0	2.0	1.4	0.0	2.7	0.6	718.3	788.3	
5	五	芝麻飯	玉米海芽蒸蛋	錦菇燒豆包	季節青菜	四喜甜湯	水果		4.8	5.8	2.4	1.0	1.0	2.4	0.0	708.5	778.5	
8	一	南瓜飯	照燒素豆腸	絲瓜蛋粉絲	有機青菜	木須扁蒲湯	水果		4.4	5.4	2.4	1.8	1.0	2.4	0.0	701.9	771.9	
9	二	白飯	茄汁凍豆腐	金菇玉米燒白菜	有機青菜	薏米冬瓜湯		牛奶	4.8	5.8	2.0	2.0	0.0	2.3	0.6	701.5	771.5	
10	三	特餐：素肉絲炒飯+紅燒素魚片+季節青菜+酸辣湯								4.0	5.0	2.9	1.0	0.0	2.7	0.0	642.1	712.1
11	四	麥片飯	朴菜筍片油腐	田園鮮蔬	有機青菜	素肉骨茶湯	水果		4.2	5.2	2.2	2.2	1.0	2.5	0.0	686.0	756.0	
12	五	海苔飯	義式香草素雞	銀芽干片	季節青菜	紫米麥仁湯	水果		4.6	5.6	2.6	1.3	1.0	2.4	0.0	714.8	784.8	
15	一	胚芽飯	素鹹酥雞	敏豆干絲	有機青菜	銀蘿素丸湯	水果		4.8	5.8	2.8	1.1	1.0	2.6	0.0	748.5	818.5	
16	二	玉米飯	香滷素棒腿	木須寬粉	有機青菜	青木瓜湯	水果		4.5	5.5	2.1	1.3	1.3	2.4	0.0	683.5	753.5	
17	三	特餐：茄汁素肉醬麵+蜜汁素排骨+季節青菜+玉米濃湯								4.2	5.2	2.5	1.3	0.0	2.7	0.0	633.6	703.6
18	四	地瓜飯	麻油凍豆腐	南瓜燴蔬菜	有機青菜	味噌大根湯		牛奶	4.6	5.6	2.0	1.6	0.0	2.5	0.6	692.4	762.4	
19	五	麥仁飯	紅蔘炒蛋	蜜汁豆干	季節青菜	綠豆芋圓湯	水果		5.1	6.1	3.2	1.1	1.0	2.3	0.0	783.3	853.3	
22	一	五穀飯	紅燒素排骨	薑燒冬瓜	有機青菜	什錦鮮蔬湯	水果		4.0	5.0	2.1	2.1	1.0	2.4	0.0	659.0	729.0	
23	二	燕麥飯	筍丁凍豆腐	蛋酥白菜	有機青菜	紫菜菇菇湯	水果		4.0	5.0	2.0	1.7	1.0	2.5	0.0	644.8	714.8	
24	三	特餐：素火腿蛋炒飯+泡菜金菇素肉片+季節青菜+南瓜濃湯								3.9	4.9	2.7	1.6	0.0	2.5	0.0	627.1	697.1
25	四	小米飯	檸檬素雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	有機青菜	薑絲黃瓜湯	水果		4.2	5.2	2.8	1.3	1.0	2.3	0.0	699.3	769.3	
26	五	蕎麥飯	芝麻素魚片	關東煮	季節青菜	黑糖地瓜銀耳湯		牛奶	4.0	5.0	2.9	1.0	0.0	2.7	0.6	713.8	783.8	
29	一	教師節補假																
30	二	小米飯	豆芽炒麵腸	冬瓜燒豆包	有機青菜	香菇筍絲湯	水果		4.2	5.2	2.3	1.9	1.0	2.4	0.0	681.5	751.5	

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



豆類及其製品	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)	
	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	6次	9次	21次	0次	1次	3次	5次	4次	

【水果類介紹-檸檬】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

檸檬含有檸檬酸等有機酸、維生素C與膳食纖維，果皮含有精油，是它芳香的來源。臺灣常見的是綠皮檸檬，而外國人習慣吃黃皮檸檬，其實兩者的差別只在採收時間。綠皮檸檬採收時才七、八分熟，香氣濃、酸味足，黃皮檸檬已接近全熟，香氣淡也比較甜，適合直接吃。市面常見的無籽檸檬，真正的名稱是萊姆，雖然外形、味道很接近，但兩者不同品種的水果。

選購檸檬時，不要挑表皮受傷、出現皺紋、太硬或太軟的檸檬，優質的檸檬果形呈橢圓，兩端突起像橄欖球形狀，且表皮光亮。檸檬也是廚房的好幫手，做菜時可當調味料，能夠去除腥味，烤魚旁最常見到它的蹤影；把檸檬汁滴到蘋果切面上，可以防止變色。檸檬汁也可當清潔劑，能去除頑固的污漬；它的香氣也能去除異味，像是榨完汁的檸檬，放在冰箱裡還可以除臭呢！

(參考資料：農業兒童網)