

百齡國小 114年10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	三	特餐：芋頭蔬菜粥+素黑胡椒肉排+季節青菜+白饅頭							5.9	6.9	2.4	1.1	0.0	2.5	0.0	731.8	801.8
2	四	南瓜飯	椒鹽素雞塊	咖哩時蔬	有機青菜	洋芋素丸湯		牛奶	4.4	5.4	2.3	1.4	0.0	2.7	0.6	703.2	773.2
3	五	五穀飯	南瓜蒸蛋	麻油素腰花	季節青菜	冬瓜山粉圓	水果		4.2	5.2	2.2	1.1	1.0	2.4	0.0	652.3	722.3
6	一	中秋節															
7	二	胚芽飯	三杯豆包	鳳梨木須炒片	有機青菜	四神風味湯		牛奶	4.6	5.6	2.0	1.7	0.0	2.7	0.6	700.8	770.8
8	三	特餐：木須素肉絲炒麵+香菇筍干素排骨+季節青菜+素花枝丸湯							3.9	4.9	2.8	1.7	0.0	2.6	0.0	644.0	714.0
9	四	糙米飯	柚香素棒腿	玉米三丁	有機青菜	紫菜針菇湯	水果		4.6	5.6	2.4	1.3	1.0	2.5	0.0	707.3	777.3
10	五	雙十節															
13	一	小米飯	打拋素絞肉	金菇花椰	有機青菜	冬瓜素丸湯	水果		4.0	5.0	1.9	2.4	1.0	2.4	0.0	654.5	724.5
14	二	胚芽飯	海苔素魚片	什錦粉絲	有機青菜	扁蒲木須湯	水果		4.8	5.8	2.0	1.5	1.0	2.7	0.0	701.8	771.8
15	三	特餐：素油飯+馬鈴薯燒豆腸+季節青菜+酸辣湯							3.7	4.7	2.9	1.1	0.0	2.4	0.0	607.8	677.8
16	四	芝麻飯	紅燒素排骨	銀芽素甜條	有機青菜	冬菜粉絲湯		牛奶	4.6	5.6	2.2	1.8	0.0	2.4	0.6	712.1	782.1
17	五	南瓜飯	剝皮辣椒素雞	豆薯燒麵輪	季節青菜	燒仙草	水果		5.5	6.5	2.2	1.4	1.0	2.6	0.0	761.7	831.7
20	一	小米飯	百香燒豆包	玉米干丁	有機青菜	黃芽金菇湯		牛奶	4.9	5.9	2.8	1.3	0.0	2.8	0.6	775.2	845.2
21	二	特餐：翡翠素炒飯+香滷素棒腿+有機青菜+素火腿馬鈴薯濃湯						水果	3.7	4.7	2.5	1.2	1.0	2.6	0.0	649.5	719.5
22	三	麥片飯	壽喜燒	黃瓜燴素丸	季節青菜	香菇筍絲湯			4.1	5.1	2.2	2.0	0.0	2.5	0.0	617.5	687.5
23	四	胚芽飯	素泡菜凍豆腐	金瓜粉絲	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		4.7	5.7	2.0	1.8	1.0	2.5	0.0	694.5	764.5
24	五	光復節															
27	一	燕麥飯	什菇洋芋素雞	田園鮮蔬	有機青菜	金茸蔬菜湯		牛奶	3.9	4.9	2.0	2.0	0.0	2.4	0.6	646.5	716.5
28	二	白飯	海苔素雞塊	紅燒油腐	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果		4.9	5.9	2.5	1.2	1.0	2.7	0.0	742.5	812.5
29	三	特餐：古早味米粉湯+素鹹酥雞排+季節青菜+漢堡包							3.9	4.9	2.4	1.1	0.0	2.8	0.0	610.1	680.1
30	四	麥仁飯	鳳梨冬瓜凍豆腐	敏豆干片	有機青菜	日式雜煮	水果		3.5	4.5	2.9	1.5	1.0	2.3	0.0	667.2	737.2
31	五	蕎麥飯	蕃茄蛋豆腐	豆干炒素肉絲	季節青菜	綠豆燕麥粉條	水果		4.3	5.3	3.2	1.1	1.0	2.6	0.0	742.5	812.5

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



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	5次	9次	19次	1次	1次	1次	6次	3次

【蔬菜類介紹- 豆芽菜】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

豆芽菜在我們日常的飲食中並不陌生，除了臺灣傳統的小吃擔仔麵外，韓式石鍋拌飯或日式拉麵中都可以發現它的蹤影，其清爽脆甜的特性，獲得許多人的喜愛。我們所熟知的豆芽菜多半是由綠豆、黃豆所發出的嫩芽而來，但其實廣義的豆芽菜也包含了蔬菜、種子等植物的芽喔。

◎吃豆芽菜的好處：

雖然豆芽菜是從種子發芽而來，但豆芽菜的營養成分已經和本來的豆類完全不同！舉例來說，黃豆芽熱量低、富含膳食纖維，可以幫助身體排濕排水、利尿又通便，但黃豆的營養價值以植物性蛋白質、不飽和脂肪酸為主。此外，黃豆芽和綠豆芽中都含有豐富的葉綠素、維生素C與鉀、磷、鐵等礦物質，這些成分都和本來的豆類大相逕庭了。也因為從種子而來，所以黃豆芽、綠豆芽全年皆有盛產，兩種芽菜每100公克僅不到35大卡。而且它的葉綠素、維生素E等各種微量元素還能降低心血管疾病和預防直腸癌的發生。所以，喜歡吃芽菜的人也可以自己在家種植芽菜，為自己的餐桌加菜喔！

(參考資料：農業兒童網)