

百齡國小 114年11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 110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	4-6熱量
									仟卡	仟卡	仟卡	仟卡	仟卡	仟卡	仟卡	仟卡	仟卡
3	一	麥片飯	香滷素棒腿	冬瓜燒麵輪	有機青菜	黃豆芽豆腐湯	水果		4.0	5.0	2.5	1.6	1.0	2.4	0.0	672.0	742.0
4	二	糙米飯	素壽喜燒	紅蘿蔔蒸蛋	有機青菜	榨菜粉絲湯		牛奶	4.0	5.0	2.8	1.3	0.0	2.3	0.6	694.8	764.8
5	三	特餐：茄汁蘑菇螺旋麵+素麥克雞塊+季節青菜+玉米濃湯							4.5	5.5	2.5	1.5	0.0	2.7	0.0	657.9	727.9
6	四	白飯	馬鈴薯燒豆包	玉米百頁	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		4.5	5.5	2.1	1.6	1.0	2.5	0.0	683.9	753.9
7	五	五穀飯	素麻油雞	銀芽干片	季節青菜	綠豆燕麥粉條	水果		4.9	5.9	2.6	1.3	1.0	2.4	0.0	736.2	806.2
10	一	麥仁飯	素瓜仔肉	白菜素獅子頭	有機青菜	味噌大根湯	水果		4.3	5.3	2.2	1.9	1.0	2.5	0.0	687.1	757.1
11	二	小米飯	南瓜凍豆腐	高麗菜干絲	有機青菜	青木瓜湯	水果		4.4	5.4	2.5	1.4	1.0	2.4	0.0	696.3	766.3
12	三	特餐：素花枝丸麵線+柚醬素肉排+季節青菜+白饅頭							4.2	5.2	2.4	1.0	0.0	2.3	0.0	602.8	672.8
13	四	蕎麥飯	海苔素魚片	咖哩洋芋	有機青菜	錦菇蔬菜湯		牛奶	4.7	5.7	2.0	1.3	0.0	2.7	0.6	696.3	766.3
14	五	海苔飯	玉米炒蛋	豆干炒素肉絲	季節青菜	紫米麥仁牛奶湯	水果		4.8	5.8	2.5	1.0	1.0	2.6	0.0	728.4	798.4
17	一	小米飯	三杯素雞	金瓜燴豆腐	有機青菜	香菇扁蒲湯	水果		4.3	5.3	2.4	1.3	1.0	2.7	0.0	691.6	761.6
18	二	麥仁飯	筍干燒素排骨	泡菜寬粉煲	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		4.5	5.5	2.0	1.6	1.0	2.5	0.0	679.5	749.5
19	三	特餐：素什錦炒飯+糖醋素魚片+季節青菜+芹香銀蘿蔴湯							4.0	5.0	2.7	1.2	0.0	2.7	0.0	630.8	700.8
20	四	糙米飯	鐵板素肉絲	敏豆干片	有機青菜	蕃茄豆腐湯	水果		4.0	5.0	2.9	1.8	1.0	2.4	0.0	712.0	782.0
21	五	燕麥飯	茄汁豆腸	紅燒筍片油腐	季節青菜	四喜甜湯		牛奶	4.6	5.6	2.6	1.5	0.0	2.3	0.6	723.0	793.0
24	一	運動會補假															
25	二	特餐：素火腿炒飯+素鹽酥雞丁+有機青菜+蘑菇巧達濃湯					水果		4.2	5.2	2.7	1.4	1.0	2.8	0.0	710.5	780.5
26	三	小米飯	枸杞麻油素肉片	沙茶生筍豆包	季節青菜	銀蘿海結素丸湯			4.0	5.0	2.3	1.9	0.0	2.6	0.0	618.5	688.5
27	四	蕎麥飯	冰糖滷素棒腿	金菇花椰	有機青菜	素肉骨茶湯		牛奶	4.0	5.0	2.0	1.9	0.0	2.4	0.6	650.5	720.5
28	五	白飯	玉米蒸蛋	麻油素腰花	季節青菜	紫米綜合圓湯	水果		4.6	5.6	2.2	1.1	1.0	2.5	0.0	683.8	753.8

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		魚肉類	其他	油炸品	甜湯
						魚肉類	其他				
2次	3次	7次	7次	19次	0次	0次	1次	5次	4次		

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

【全穀雜糧類介紹 - 馬鈴薯】

臺灣的馬鈴薯栽培始於日治時期，產地主要分布在雲林斗南、臺中潭子、神岡等地區，其中以雲林斗南栽培面積最大，成立農業經營專區，產量占全臺三分之一以上。現在還開始量產紫、紅、黃、白4色馬鈴薯，有的含花青素，有的甜度高，有的口感香Q，各有特色，美味又吸睛。12月至隔年3、4月，是國產馬鈴薯的盛產季。

◎馬鈴薯的營養價值：

有人覺得馬鈴薯澱粉含量高，吃了易胖，其實它受了很大的冤屈。雖然吃起來很有飽足感，但它的熱量只有同量米飯的一半，也比地瓜來得少，是澱粉中的資優生，因為多以油炸料理或加了太多烹調佐料，才讓人誤解。它含有磷、鐵、維生素C、維生素B群、蛋白質、高鉀、高鋅，以及人體必需的胺基酸，還是天然無麩質，過敏的人也可以食用。

◎馬鈴薯如何挑選？

挑選馬鈴薯要表皮光滑完整，發芽或有芽斑的就不要食用了，芽眼四周變綠，是因為茄鹼（又稱為龍葵素）含量會大幅增高，很容易有嘔吐、腹痛、腹瀉等症狀發生。因此馬鈴薯要存放在通風、陰涼處，避免潮濕或晒太陽。馬鈴薯皮很薄，其實只要以冷水煮馬鈴薯，下鍋前先在皮上畫一圈，撈出後泡入水中，就可以輕鬆去皮了。

(參考資料：農業兒童網)