

# 百齡國小 114年12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 仟卡	4-6 熱量 仟卡
1	一	五穀飯	香菇雙芋素排骨	雙色花椰	有機青菜	味噌大根湯	水果		4.4	5.4	2.0	1.8	1.0	2.4	0.0	673.6	743.6
2	二	糙米飯	宮保素雞	金瓜燴蛋	有機青菜	紅絲黃芽湯		牛奶	4.5	5.5	2.8	1.2	0.0	2.7	0.6	744.6	814.6
3	三	特餐：翡翠炒飯+梅干豆腐+季節青菜+什錦素丸湯							3.8	4.8	2.9	1.8	0.0	2.5	0.0	634.4	704.4
4	四	胚芽飯	醬燒鳳梨凍豆腐	素打拋粉絲	有機青菜	金茸蔬菜湯	水果		4.5	5.5	2.2	1.7	1.0	2.3	0.0	683.7	753.7
5	五	南瓜飯	紅燒素魚片	關東煮	季節青菜	黑糖地瓜銀耳湯	水果		4.2	5.2	2.6	1.2	1.0	2.7	0.0	693.5	763.5
8	一	燕麥飯	紅燒素肚	薑燒冬瓜	有機青菜	薑絲海結湯	水果		4.0	5.0	2.1	2.1	1.0	2.5	0.0	659.8	729.8
9	二	白飯	莎莎素排骨	京醬豆干	有機青菜	筍片湯	水果		4.3	5.3	2.9	1.7	1.0	2.6	0.0	737.3	807.3
10	三	特餐：炸素水餃*5+醬燒素棒腿+季節青菜+香菇蔬菜粥							3.7	4.7	3.8	1.0	0.0	2.8	0.0	696.9	766.9
11	四	小米飯	匈牙利豆腐	泰式冬粉煲	有機青菜	白菜蛋花湯		牛奶	5.0	6.0	2.1	1.3	0.0	2.4	0.6	709.8	779.8
12	五	南瓜飯	蕃茄炒蛋	豆包燒素肉片	季節青菜	燒仙草	水果		4.5	5.5	2.9	1.3	1.0	2.4	0.0	736.1	806.1
15	一	白飯	椒鹽素魚片	敏豆蠔菇干絲	有機青菜	白絲蔬菜湯	水果		4.0	5.0	2.5	1.6	1.0	2.7	0.0	687.8	757.8
16	二	五穀飯	紅糟素雞	竹筍凍豆腐	有機青菜	冬菜粉絲湯	水果		4.5	5.5	2.4	1.6	1.0	2.5	0.0	708.0	778.0
17	三	特餐：台式炒麵+地瓜素排骨+季節青菜+麻油時蔬湯							4.2	5.2	2.5	1.6	0.0	2.4	0.0	626.4	696.4
18	四	燕麥飯	泡菜燒豆包	什錦洋芋	有機青菜	味噌湯	水果		4.8	5.8	2.6	1.4	1.0	2.4	0.0	731.6	801.6
19	五	地瓜飯	醬燒油腐	海帶百頁結	季節青菜	紅豆紫米湯圓		牛奶	4.2	5.2	2.6	1.6	0.0	2.5	0.6	706.3	776.3
22	一	小米飯	素瓜仔肉	時蔬干片	有機青菜	銀蘿海結湯		牛奶	4.0	5.0	2.4	1.9	0.0	2.5	0.6	689.5	759.5
23	二	胚芽飯	冰糖素棒腿	銀芽甜條	有機青菜	羅宋湯	水果		4.1	5.1	2.2	1.8	1.0	2.5	0.0	672.6	742.6
24	三	特餐：油飯+三杯素排骨+季節青菜+酸辣湯							3.8	4.8	2.9	1.0	0.0	2.8	0.0	634.4	704.4
25	四	行憲紀念日															
26	五	蕎麥飯	紅蘿蔔蒸蛋	雙干滷味	季節青菜	冬瓜粉圓牛奶	水果		4.0	5.0	2.1	1.1	1.0	2.5	0.0	632.8	702.8
29	一	五穀飯	咖哩凍豆腐	敏豆干片	有機青菜	豆薯湯	水果		5.0	6.0	2.7	1.7	1.0	2.6	0.0	769.0	839.0
30	二	胚芽飯	泰式素肉片	義式燉蔬菜	有機青菜	海芽味噌蛋花湯		牛奶	4.2	5.2	2.0	1.6	0.0	2.6	0.6	669.0	739.0
31	三	特餐：茄汁素火腿螺旋麵+素海鮮排+季節青菜+南瓜濃湯							4.4	5.4	2.5	1.2	0.0	2.8	0.0	643.3	713.3

## 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	5次	7次	8次	22次	0次	2次	2次	7次	4次

## 【豆薯介紹】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

豆薯南、北部分別以「豆仔薯」、「刈薯」為暱稱，不僅涼拌生吃口感清甜爽口，料理運用上還可替代白蘿蔔，燉菜、煮湯都合適，更是春捲、潤餅、肉圓、黑輪、丸子、關東煮食材中的原料之一。

## ◎豆薯的營養價值？

豆薯富含膳食纖維，防止便秘，還能長時間保持飽腹感，成為體重管理計劃中的良好補充。豆薯富含維生素C、維生素A、鈣和鉀等必需的維生素和礦物質。這些營養素對於各種身體功能至關重要，包括免疫支援、骨骼健康和水分平衡。

## ◎豆薯有毒嗎？塊根可食用，但3部位含劇毒

豆薯為豆科植物，儘管它的塊根是美味食材，但種植時它在地上長出的莖葉，開花、結莢後外觀像豆子的種子卻並非如此。農委會指出，豆薯的莖葉、豆莢、種子都含有劇毒，種子甚至可經提煉製成殺蟲劑。台北榮總衛教資料則指出，曾有婦人誤將豆薯的豆莢當碗豆，食用後出現意識不清、全身抽搐、呼吸困難等症狀，所以要特別小心不要誤食。

(參考資料：早安康網站)