

百齡國小 115年01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	四	元旦放假															
2	五	白飯	糖醋素排骨	關東煮	季節青菜	綠豆西米露	水果		5.5	6.5	2.6	1.2	1.0	2.7	0.0	796.8	866.8
5	一	海苔飯	香滷黑豆干	豆包花椰	有機青菜	黃豆芽豆腐湯	水果		3.5	4.5	2.6	1.6	1.0	2.3	0.0	644.8	714.8
6	二	小米飯	香菇素肉燥	蛋酥白菜	有機青菜	酸菜素丸湯	水果		4.5	5.5	2.7	1.8	1.0	2.6	0.0	743.5	813.5
7	三	特餐：素肉絲炒飯+豆瓣香豆腸+季節青菜+日式雜煮							4.1	5.1	3.0	1.4	0.0	2.4	0.0	654.2	724.2
8	四	芝麻飯	百香素魚片	生筍海結麵輪	有機青菜	海芽味噌湯	牛奶		4.3	5.3	2.4	1.5	0.0	2.7	0.6	704.5	774.5
9	五	燕麥飯	翡翠蒸蛋	麻婆豆腐	季節青菜	燒仙草	水果		5.0	6.0	2.1	1.0	1.0	2.4	0.0	696.8	766.8
12	一	紫米飯	素鹹酥雞	咖哩芋香鮑菇	有機青菜	結頭菜湯	水果		4.8	5.8	2.0	1.6	1.0	2.7	0.0	703.8	773.8
13	二	五穀飯	海苔素麥克雞塊	綜合滷味	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.9	5.9	2.3	1.6	1.0	2.7	0.0	733.8	803.8
14	三	特餐：茄汁素肉醬麵+香滷蘭花干+季節青菜+玉米濃湯							4.0	5.0	2.3	1.2	0.0	2.5	0.0	591.0	661.0
15	四	五穀飯	什錦素豆包	金瓜燴豆腐	有機青菜	蘿蔔素丸湯	水果		4.6	5.6	2.9	1.3	1.0	2.4	0.0	737.6	807.6
16	五	蕎麥飯	香菇素肉燒素雞	泡菜粉絲煲	季節青菜	紫米麥片湯	牛奶		5.5	6.5	2.0	1.2	0.0	2.3	0.6	733.4	803.4
19	一	糙米飯	素佛跳牆	生筍干片	有機青菜	羅宋湯	牛奶		4.1	5.1	2.8	1.7	0.0	2.7	0.6	724.0	794.0
20	二	胚芽飯	剝皮辣椒素雞	海帶干絲	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		4.0	5.0	3.0	1.6	1.0	2.3	0.0	707.4	777.4
21	三	特餐：芋頭米粉湯+酥炸素魚片+季節青菜+菜包							6.0	7.0	3.1	0.9	0.0	2.5	0.0	791.9	861.9
22	四	蕎麥飯	麻油凍豆腐	什錦毛豆玉米	有機青菜	味噌蘿蔔湯	水果		5.2	6.2	2.3	1.3	1.0	2.6	0.0	743.5	813.5
23	五	麥片飯	九層塔炒蛋	蜜汁豆干	季節青菜	綠豆綜合圓	水果		4.7	5.7	2.7	1.1	1.0	2.5	0.0	731.3	801.3

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		
						魚肉類	其他	油炸品
2次	3次	4次	7次	16次	0次	0次	2次	5次
								甜湯
								4次

【豆類介紹】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

你知道毛豆、黃豆、黑豆和茶豆都是大豆家族的成員嗎？

我們平常吃的大豆是豆莢裡的種子，花謝後就會開始長出豆莢、發育種子，當豆莢將近成熟時，採收下來的綠色豆莢叫做「毛豆」；再繼續生長一段時間，豆莢會變成咖啡色，而且種子硬化，這時才算完全成熟，有些豆莢裡是黃色種子，就是我們常見的「黃豆」，若為黑色種子則為「黑豆」。

◎毛豆、黃豆、黑豆營養價值的營養價值

大豆家族中，每個成員都有豐富的營養，不過它們的營養價值不太一樣。通常毛豆的熱量最低，黃豆的異黃酮含量最高，黑豆的花青素含量最多，大家可以各取所需。大豆的熱量低、飽和脂肪低、不含膽固醇，可預防心血管疾病，而且具有膳食纖維能促進腸道蠕動。黃豆、黑豆含有異黃酮類，具有抗氧化、降低癌細胞生長速度的作用，並能減少骨質流失。



黃豆

- 市場上最常見的大豆種類
- 可做成豆漿、豆腐、醬油、味噌等
- 製造肥皂、甘油等工業的重要原料
- 榨油後的豆粕常作為畜牧業所需的動物飼料



毛豆

- 豆仁比完全成熟時大顆
- 適合煮熟直接食用
- 臺灣毛豆主要外銷日本，有「綠金」之稱。



黑豆

- 可分成青仁黑豆、黃仁黑豆。
- 可做成黑豆漿、黑豆豆腐、蔴油、味噌及黑豆茶等。
- 常作為養生保健食材。

(參考資料：農業兒童網)