

百齡國小 115年02-03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	4-6	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	水果(份)	油脂(份)	奶類(份)	1-3	4-6	
									全穀雜糧(份)	全穀雜糧(份)						熱量	熱量	
																仟卡	仟卡	
23	一	芝麻飯	素瓜仔肉	什錦玉米	有機青菜	黃芽海結湯	水果		4.6	5.6	2.0	1.6	1.0	2.3	0.0	677.0	747.0	
24	二	小米飯	椒鹽素魚片	咖哩洋芋	有機青菜	蕃茄蠔菇豆腐湯		牛奶	4.3	5.3	2.2	1.2	0.0	2.5	0.6	671.0	741.0	
25	三	特餐：台式素炒麵+剝皮辣椒凍豆腐+季節青菜+酸辣湯								4.4	5.4	2.5	2.0	0.0	2.7	0.0	665.1	735.1
26	四	南瓜飯	筍干油腐	泰式冬粉煲	有機青菜	味噌海芽蛋花湯	水果		4.4	5.4	2.2	1.4	1.0	2.3	0.0	670.6	740.6	
27	五	二二八補假																
2	一	五穀飯	洋芋栗子凍豆腐	白玉素甜不辣	有機青菜	香菇扁蒲湯	水果		3.9	4.9	2.3	1.8	1.0	2.5	0.0	664.3	734.3	
3	二	麥仁飯	照燒素雞	金瓜燴蛋	有機青菜	羅宋湯	水果		4.8	5.8	2.8	1.5	1.0	2.4	0.0	752.6	822.6	
4	三	特餐：茄汁蘑菇通心麵+海苔素麥克雞塊+季節青菜+玉米濃湯								3.7	4.7	2.0	1.5	0.0	2.4	0.0	548.0	618.0
5	四	胚芽飯	柚香蘭花干	義式燉蔬菜	有機青菜	海芽素丸湯		牛奶	4.2	5.2	2.3	1.3	0.0	2.7	0.6	685.8	755.8	
6	五	白飯	梅子蜜汁素排骨	白菜滷	季節青菜	綠豆燕麥粉條	水果		4.9	5.9	2.3	1.4	1.0	2.5	0.0	722.5	792.5	
9	一	糙米飯	香菇素肉燥	白玉海結麵輪	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		4.0	5.0	3.4	1.6	1.0	2.5	0.0	744.9	814.9	
10	二	特餐：素肉絲炒飯+三杯麵腸+有機青菜+白菜素丸湯						水果		4.2	5.2	2.9	1.3	1.0	2.7	0.0	724.5	794.5
11	三	麥片飯	九層塔炒素肉片	海帶三絲	季節青菜	大頭菜蛋花湯			4.0	5.0	2.6	1.8	0.0	2.4	0.0	631.0	701.0	
12	四	蕎麥飯	百香素魚片	什錦寬粉	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.3	5.3	2.0	1.5	1.0	2.5	0.0	657.8	727.8	
13	五	白飯	紅蘿蔔蒸蛋	菇燒百頁結	季節青菜	紫米麥仁牛奶湯		牛奶	5.0	6.0	2.3	1.0	0.0	2.5	0.6	723.0	793.0	
16	一	小米飯	梅干凍豆腐	菜脯炒蛋	有機青菜	素鹹湯圓		牛奶	4.6	5.6	3.1	1.4	0.0	2.6	0.6	773.8	843.8	
17	二	白飯	辣炒年糕素棒腿	泡菜時蔬	海芽有機青菜	韓式風味湯	水果		4.6	5.6	2.0	1.8	1.0	2.7	0.0	701.8	771.8	
18	三	焗烤白醬素火腿麵+西式燉素排骨+蘑菇南瓜濃湯								5.2	6.2	2.4	1.0	0.0	2.5	0.0	680.9	750.9
19	四	泰式炒河粉+檸檬素魚片+有機青菜+泰式酸辣湯						水果		4.6	5.6	3.2	1.2	1.0	2.3	0.0	754.6	824.6
20	五	荷葉糯米素雞+菠蘿麵包+季節青菜+椰汁芋頭西谷米						水果		4.7	5.7	1.0	0.8	1.0	2.3	0.0	584.9	654.9
23	一	胚芽飯	豆芽燒麵倫	腐皮高麗	有機青菜	筍片湯	水果		4.0	5.0	2.2	2.2	1.0	2.5	0.0	670.0	740.0	
24	二	麥片飯	和風素排骨	紅燒凍豆腐	有機青菜	海芽蛋花湯		牛奶	4.0	5.0	2.5	1.5	0.0	2.8	0.6	697.5	767.5	
25	三	特餐：芋頭蔬菜粥+素麥克雞塊+季節青菜+銀絲捲								4.5	5.5	2.5	1.1	0.0	2.7	0.0	654.1	724.1
26	四	糙米飯	麻油凍豆腐	豆瓣醬炒干片	有機青菜	蘿蔔素丸湯	水果		4.7	5.7	2.6	1.6	1.0	2.3	0.0	728.3	798.3	
27	五	燕麥飯	玉米炒蛋	麻婆豆腐	季節青菜	冬瓜粉圓牛奶	水果		4.6	5.6	2.1	1.0	1.0	2.4	0.0	674.9	744.9	
30	一	玉米飯	照燒素肉片	綜合滷味	有機青菜	四神風味湯	水果		4.6	5.6	2.3	1.6	1.0	2.3	0.0	696.3	766.3	
31	二	小米飯	香滷素棒腿	金菇高麗	有機青菜	冬菜粉絲湯	水果		4.8	5.8	2.0	1.6	1.0	2.5	0.0	697.3	767.3	

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



油炸品
環保日
主廚推薦
主廚新菜色

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	10次	9次	26次	0次	2次	1次	6次	4次

【豆魚蛋肉類介紹-虱目魚】 ※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

虱目魚屬於熱帶魚種，不耐低溫，6-11月為主要產季。在臺灣的虱目魚養殖地區多分佈於西南部沿海一帶，以嘉義布袋東石、臺南學甲與北門、高雄彌陀等為大宗產地，又因深受大眾喜愛，虱目魚在臺灣的養殖漁業市場中，佔了全體魚種養殖量的50%以上。

虱目魚肉是相當優異的蛋白質來源，相較於其他禽畜類，魚肉更容易被人體消化吸收。除了蛋白質之外，虱目魚脂肪中含有Omega-3多元不飽和脂肪酸EPA及DHA，對於降低膽固醇、保護心臟、促進腦部發育都有幫助。此外，虱目魚還含有豐富的礦物質，如鈣、磷、鉀、鎂、鋅，以及維生素A、B、C、E等，營養均衡很適合兒童、長輩多多食用。

(參考資料：農業兒童網)