

百齡國小 115年04月菜單



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年度通過新北市餐食工廠評鑑
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	4-6							
																熱量	熱量							
																仟卡	仟卡							
1	三	👍 特餐：咖哩炒麵+紅糟炸雞+季節青菜+日式雜煮														4.9	5.9	2.6	1.4	0.0	2.7	0.0	701.3	771.3
2	四	玉米飯	紅燒排骨	金菇花椰	有機青菜	蛋 酸辣湯		牛奶	3.7	4.7	2.3	2.1	0.0	2.3	0.6	649.6	719.6							
3	五	兒童節補假																						
6	一	清明節補假																						
7	二	糙米飯	打拋豬肉	金瓜粉絲	有機青菜	錦菇豆腐湯	水果		4.7	5.7	2.0	1.7	1.0	2.5	0.0	695.0	765.0							
8	三	👍 特餐：肉絲蛋炒飯+香濃雞翅+季節青菜+味噌菇菇湯														4.0	5.0	3.0	1.1	0.0	2.5	0.0	644.1	714.1
9	四	麥片飯	梅干芋筍扣肉	什錦洋芋火腿	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.9	5.9	2.1	1.3	1.0	2.4	0.0	701.6	771.6							
10	五	薏仁飯	香酥虱目魚柳	關東煮	季節青菜	銀耳紅棗湯		牛奶	5.1	6.1	2.4	1.1	0.0	2.7	0.6	751.7	821.7							
13	一	南瓜飯	蔥爆豆乾肉柳	義式嫩蔬菜	有機青菜	榨菜粉絲湯		牛奶	4.3	5.3	2.3	1.8	0.0	2.4	0.6	693.7	763.7							
14	二	小米飯	義式香草嫩雞	蛋 蛋素 南瓜蒸蛋 花生粉	有機青菜	銀鱈海結針菇湯	水果		4.3	5.3	3.0	1.1	1.0	2.5	0.0	719.1	789.1							
15	三	👍 特餐：雞汁拌飯+古早味滷肉排+季節青菜+刈包														6.2	7.2	2.3	1.0	0.0	2.4	0.0	741.4	811.4
16	四	白飯	酸菜魚	玉米腐皮高麗	有機青菜	羅宋湯	水果		3.6	4.6	2.6	2.0	1.0	2.7	0.0	674.5	744.5							
17	五	胚芽飯	九層塔炒蛋	蛋 鮭魚 客家小炒	季節青菜	紫米芋圓湯	水果		5.1	6.1	2.8	1.2	1.0	2.5	0.0	764.9	834.9							
20	一	芝麻飯	冰糖滷翅小腿*2	黃瓜燴黑輪	有機青菜	海芽味噌湯	水果		3.7	4.7	2.3	1.4	1.0	2.4	0.0	634.7	704.7							
21	二	燕麥飯	鹹酥魚丁	鷹嘴豆咖哩	有機青菜	白菜蛋花湯		牛奶	5.4	6.4	2.0	1.3	0.0	2.7	0.6	748.8	818.8							
22	三	👍 特餐：古早味肉絲炒麵+粉蒸排骨+季節青菜+日式大根湯														4.6	5.6	2.5	1.6	0.0	2.3	0.0	650.1	720.1
23	四	白飯	仙草雞丁	蛋 蟹棒 玉米百頁	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.7	5.7	2.1	1.9	1.0	2.4	0.0	701.9	771.9							
24	五	小米飯	蒙古炒肉	泰式冬粉煲	季節青菜	四喜甜湯	水果		5.2	6.2	2.5	1.3	1.0	2.4	0.0	744.0	814.0							
27	一	五穀飯	鳳梨冬瓜燒雞	茶香滷味	有機青菜	金茸蔬菜湯	水果		4.3	5.3	2.6	1.8	1.0	2.4	0.0	705.5	775.5							
28	二	蕎麥飯	筍燒排骨	蛋 花生 南瓜百頁	有機青菜	扁蒲魚丸湯	水果		4.1	5.1	2.4	1.5	1.0	2.5	0.0	682.1	752.1							
29	三	👍 特餐：茄汁蛋炒飯+宮保雞丁+季節青菜+四神風味湯														4.8	5.8	2.6	1.2	0.0	2.8	0.0	687.1	757.1
30	四	玉米飯	香滷腿排	生筍干片	有機青菜	味噌蘿蔔湯		牛奶	3.7	4.7	3.0	1.5	0.0	2.3	0.6	689.0	759.0							

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		
1次	3次	8次	8次	20次	0次	2次	3次	5次	3次

【蔬菜類介紹 - 香菜】

喜歡香菜的人認為它能為菜餚提味，帶來清香並去除油膩感；而研究也指出，具有 OR6A2 特定基因的人，會將香菜聞成類似臭蟲或肥皂的氣味，因此覺得難以下嚥。

◎香菜的營養價值：

香菜富含營養價值，含維生素A、C、B1、B2、K、胡蘿蔔素，以及豐富的鈣、鐵、磷、鎂等，尤其是維生素C每100克高達63毫克，超過桃、梨和蘋果的含量，比番茄多3倍；胡蘿蔔素也比番茄、菜豆、黃瓜等高出10倍。雖然大家對香菜的喜好很兩極化，但它有助清除身體裡的有毒重金屬，促進血液循環，是天然的解毒劑。而香菜的特殊氣味，是來自所含的醛類，若要消除氣味，可以把香菜切碎，讓醛類加速分解，讓氣味消失。其次，加些水果、番茄、洋蔥把它打成醬料，多次少量的攝取，每次吃一兩株就足夠囉。

(參考資料：康健雜誌網站)

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)