

百齡國小 115年04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	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	
1	三	👍 特餐：咖哩炒麵+紅麴素肉排+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	紅燒素排骨	金菇花椰	有機青菜	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	打拋素肉	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：素肉絲蛋炒飯+香滷蘭花干+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	梅干芋筍排骨	什錦洋芋	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	香酥素魚片	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	醬燒豆腸	義式燉蔬菜	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	義式香草素雞	南瓜蒸蛋	有機青菜	銀絲海結針菇湯	水果		4.3	5.3	3.0	1.1	1.0	2.5	0.0	719.1	789.1	
15	三	👍 特餐：素肉絲炒飯+古早味素肉排+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	酸菜素肚	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	豆干炒素肉絲	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	冰糖滷素棒腿	黃瓜素甜不辣	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	鹹酥素雞丁	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：古早味素肉絲炒麵+粉蒸素排骨+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	仙草凍豆腐	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	蒙古炒素肉片	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	鳳梨冬瓜凍豆腐	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	筍燒油豆腐	南瓜百頁	有機青菜	扁蒲素丸湯	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+宮保素雞+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	香滷素茶鵝	生筍干片	有機青菜	味噌蘆薈湯		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)