

百齡國小 115年05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	4-6	
																熱量	熱量	
仟卡																		
1	五	勞動節放假																
4	一	五穀飯	香菇瓜仔肉	茄汁冬粉	有機青菜	羅宋湯	水果		4.8	5.8	2.8	1.5	1.0	2.5	0.0	752.3	822.3	
5	二	白飯	咖哩魚丁	雙色花椰	有機青菜	結頭菜大骨湯	水果		4.9	5.9	2.0	1.8	1.0	2.7	0.0	719.8	789.8	
6	三	特餐：雞茸玉米粥+香滷雞翅+季節青菜+炸水餃*5								4.0	5.0	3.7	1.0	0.0	2.6	0.0	696.0	766.0
7	四	紫米飯	匈牙利豬肉	蒲瓜丸片	有機青菜	黃豆芽豆腐湯	水果		4.4	5.4	2.4	1.7	1.0	2.4	0.0	697.3	767.3	
8	五	芝麻飯	南瓜蒸蛋	沙茶凍豆腐	季節青菜	綠豆麥仁湯	牛奶		4.6	5.6	2.0	1.1	0.0	2.3	0.6	662.8	732.8	
11	一	糙米飯	塔香豬柳	白玉海結麵輪	有機青菜	味噌大根湯	牛奶		4.0	5.0	2.3	2.0	0.0	2.4	0.6	675.5	745.5	
12	二	小米飯	蔥油雞	菜脯炒蛋	有機青菜	榨菜三絲湯	水果		4.0	5.0	2.8	1.4	1.0	2.5	0.0	698.5	768.5	
13	三	特餐：油飯+糖醋魚片+季節青菜+酸辣湯								4.0	5.0	3.0	1.1	0.0	2.6	0.0	648.4	718.4
14	四	地瓜飯	筍香燒雞	什錦洋芋火腿	有機青菜	金茸蔬菜湯	水果		4.5	5.5	2.1	1.5	1.0	2.4	0.0	675.0	745.0	
15	五	燕麥飯	泡菜燒肉	培根銀芽	季節青菜	紫米麥片湯	水果		4.4	5.4	2.2	2.0	1.0	2.4	0.0	689.8	759.8	
18	一	五穀飯	柚香雞丁	泰式冬粉煲	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		5.0	6.0	2.2	1.2	1.0	2.4	0.0	709.1	779.1	
19	二	芝麻飯	香滷腿排	客家小炒	有機青菜	香菇扁扁湯	牛奶		4.0	5.0	3.8	1.2	0.0	2.6	0.6	780.5	850.5	
20	三	特餐：翡翠炒飯+三杯魚丁+季節青菜+銀蘿海結湯								4.8	5.8	2.4	1.5	0.0	2.7	0.0	671.3	741.3
21	四	小米飯	蘿蔔海結燒肉	生筍干片	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		4.0	5.0	2.8	1.9	1.0	2.4	0.0	707.5	777.5	
22	五	海苔飯	玉米豆干炒蛋	馬鈴薯燒油腐	季節青菜	冬瓜牛奶山粉圓	水果		4.4	5.4	2.4	0.9	1.0	2.5	0.0	681.8	751.8	
25	一	南瓜飯	腐乳燒雞	綜合滷味	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		3.9	4.9	2.3	1.9	1.0	2.4	0.0	657.4	727.4	
26	二	白飯	紅燒排骨	腐皮高麗	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.0	5.0	2.2	1.9	1.0	2.5	0.0	662.3	732.3	
27	三	特餐：台式沙茶炒麵+醬燒翅小腿*2+季節青菜+酸菜蘿蔔魚丸湯								3.9	4.9	2.6	1.5	0.0	2.5	0.0	617.5	687.5
28	四	小米飯	海苔魚丁	咖哩洋芋	有機青菜	筍片大骨湯	牛奶		4.7	5.7	2.0	1.4	0.0	2.7	0.6	697.0	767.0	
29	五	蕎麥飯	紅糟炸雞	梅干凍豆腐	季節青菜	雙丁西谷米	水果		5.2	6.2	2.4	1.3	1.0	2.8	0.0	758.3	828.3	

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	4次	6次	8次	20次	0次	3次	2次	6次	4次

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

【蔬菜類介紹-黑木耳】

黑木耳全年都能生長，並且是用太空包來栽種，一個太空包大約可以採收3至4次，第一次通常會長到巴掌大，這樣的木耳等級最好，隨著每次採收，體型會漸漸變小。溫度會決定木耳生長速度，而濕度則影響生長品質，因此栽培室必須隨著四季溫差變化隨時調整。夏天大約1個月就能採收，冬天則要1個半月到2個月；而4月到8月則是最大盛產期。而另外一點因為早期的技術，太空包裝容易對環境造成汙染，到了現代是栽種木耳的材料，全部都能回收再利用，像太空包上的套環可以重複使用，木屑則能變成有機肥料，完全不會造成環境負擔。

黑木耳是一種很養生的蔬菜。黑木耳含有很高的鐵質、膳食纖維、鈣質、花青素和抗凝血成分，可以保持我們的血管健康，同時還是減肥健身的好選擇，黑木耳可以幫我們吸收消化系統內的食物脂肪，讓身體不易吸收太多對人體有害的成分，幫助我們排便。

(參考資料：農業兒童網)