

# 百齡國小 115年06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
1	一	五穀飯	泰式打拋豬素肉片	玉米百頁	有機青菜	香菇筍絲湯	水果		4.6	5.6	2.1	1.7	1.0	2.4	0.0	692.9	762.9
2	二	麥仁飯	香滷蘭花干	金菇干絲高麗	有機青菜	扁蒲木耳湯	水果		4.0	5.0	2.4	1.9	1.0	2.5	0.0	677.1	747.1
3	三	特餐：素火腿炒飯+宮保素肚+季節青菜+髮菜豆腐羹							4.3	5.3	3.0	1.0	0.0	2.6	0.0	662.3	732.3
4	四	南瓜飯	銀芽凍豆腐	冬瓜燒麵輪	有機青菜	芹香銀蘿湯	水果		3.6	4.6	2.3	2.1	1.0	2.5	0.0	650.4	720.4
5	五	麥片飯	蕃茄蛋豆腐	關東煮	季節青菜	紫米麥仁牛奶湯	牛奶		4.7	5.7	2.2	1.1	0.0	2.4	0.6	697.2	767.2
8	一	玉米飯	花瓜素雞	敏豆干片	有機青菜	冬菜粉絲湯	牛奶		4.2	5.2	2.7	1.4	0.0	2.3	0.6	701.6	771.6
9	二	芝麻飯	海苔素雞塊	黑蠔菇炒花椰	有機青菜	味噌蘆筍湯	水果		4.1	5.1	2.2	1.7	1.0	2.8	0.0	676.0	746.0
10	三	特餐：素花枝丸麵線+素黑胡椒肉排+季節青菜+銀絲捲							4.5	5.5	2.4	1.0	0.0	2.5	0.0	630.9	700.9
11	四	糙米飯	鳳梨冬瓜凍豆腐	蜜汁豆干	有機青菜	薑絲黃瓜湯	水果		4.0	5.0	4.3	1.5	1.0	2.3	0.0	798.8	868.8
12	五	五穀飯	紅燒素排骨	白菜滷	季節青菜	冬瓜粉圓牛奶	水果		4.5	5.5	2.3	1.9	1.0	2.4	0.0	700.3	770.3
15	一	小米飯	泡菜豆包	南瓜凍豆腐	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.0	5.0	2.4	1.7	1.0	2.4	0.0	672.5	742.5
16	二	海苔飯	鐵板豆腸	玉米三丁	有機青菜	針菇黃瓜湯	牛奶		4.6	5.6	2.5	1.8	0.0	2.4	0.6	725.4	795.4
17	三	特餐：古早味炒米粉+紅燒素魚片+季節青菜+日式雜煮							3.8	4.8	2.4	1.6	0.0	2.7	0.0	604.4	674.4
18	四	胚芽飯	三杯素雞	絲瓜蛋粉絲	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.7	5.7	2.4	1.3	1.0	2.7	0.0	723.0	793.0
19	五	端午節放假															
22	一	玉米飯	香菇素肉燥	生筍干片	有機青菜	日式大根湯	水果		3.7	4.7	3.3	1.8	1.0	2.5	0.0	722.0	792.0
23	二	特餐：素肉絲蛋炒飯+剝皮辣椒素雞+有機青菜+玉米濃湯							4.3	5.3	2.8	1.4	1.0	2.4	0.0	715.0	785.0
24	三	五穀飯	醬燒素棒腿	三絲銀芽	季節青菜	薑絲扁蒲湯			4.0	5.0	2.2	1.8	0.0	2.5	0.0	599.8	669.8
25	四	麥片飯	塔香素雞塊	金瓜燴豆腐	有機青菜	金菇蕃茄湯	牛奶		5.2	6.2	2.4	1.1	0.0	2.7	0.6	759.4	829.4
26	五	芝麻飯	粉蒸素排骨	黃瓜燴素丸片	季節青菜	地瓜綜合圓	水果		6.0	7.0	2.2	1.4	1.0	2.3	0.0	783.2	853.2
29	一	糙米飯	素鹹酥雞	鳳梨木須炒筍片	有機青菜	扁蒲素丸湯	水果		4.6	5.6	2.3	1.7	1.0	2.8	0.0	724.0	794.0
30	二	蕎麥飯	香菇雙芋素排骨	蕃茄凍豆腐	有機青菜	海芽味噌湯	水果		3.9	4.9	2.5	1.2	1.0	2.4	0.0	661.1	731.1

## 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	4次	7次	9次	21次	0次	1次	1次	5次	3次

## 【全穀雜糧類介紹 - 芋頭】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

一顆芋頭從種植到可以採收需要8到10個月左右，臺灣通常是2月到3月種植芋頭，10月以後才能採收。因為芋頭成長喜歡高溫多濕的氣候，太冷就會停止生長，所以要讓球莖在27到30度時發育最好，這就是為什麼在初春就要種植芋頭的原因。而臺灣芋頭產地有新北：三芝、金山、淡水，苗栗：公館、銅鑼、苑裡、苗栗，台中：大甲、外埔、大安、后里、清水，雲林：林內，嘉義：中埔，台南：新化，高雄：甲仙、三民，屏東：高樹、春日、九如，花蓮：吉安，金門：列嶼。像臺中大甲區因為河流沖積形成平原地形，它的黑砂土質非常適合種植芋頭，所出產的芋頭鬆軟香Q，品質好、口味棒！而金門芋頭是以檳榔芋為主，金門烈嶼的總面積只有14.8平方公里，但是種植芋頭的面積就占11.2公頃；而金門的芋頭鬆綿，香氣濃郁，口感也很棒，是個好吃又營養的農產品。

## ◎芋頭的營養價值：

我們吃的芋頭是它的地下球莖，含有豐富的澱粉、膳食纖維、蛋白質、醣類、維生素A、B1、B2、C、礦物質及皂素等，其中以膳食纖維和鉀含量最多，氟的含量也很高，有潔齒、防齲、保護牙齒的作用。它可以當主食，也可以當甜點，但一定要煮熟再吃。

(參考資料：農業兒童網)