

百齡、大龍國小 115年08-09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	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 熱量 仟卡	4-6 熱量 仟卡
31	一	小米飯	素烤魚排	香菇素肉燥	金菇玉米燒白菜	有機青菜	味噌大根湯	水果		4.3	5.3	2.4	1.9	1.0	2.5	0.0	704.5	774.5
1	二	麥片飯	鹹酥素魚片	橙汁凍腐	薑燒冬瓜	有機青菜	枸杞黃瓜湯	水果		4.3	5.3	2.1	1.9	1.0	2.7	0.0	682.5	752.5
2	三	鐵板麵	紅燒豆包	薑燒南瓜	生筍干片	季節青菜	羅宋湯	水果		3.5	4.5	3.7	2.2	1.0	2.4	0.0	745.5	815.5
3	四	紫米飯	素黑胡椒肉排	雙芋素排骨	南瓜燉蔬菜	有機青菜	冬瓜素九湯	水果		4.6	5.6	2.2	1.7	1.0	2.7	0.0	714.7	784.7
4	五	胚芽飯	香滷黑豆干	洋芋凍豆腐	銀芽麵腸	季節青菜	冬瓜山粉圓	水果		4.3	5.3	2.4	1.4	1.0	2.5	0.1	700.6	770.6
7	一	燕麥飯	醬燒豆包	泡菜素肉片	敏豆三絲	有機青菜	黃芽海結湯	水果		4.0	5.0	2.0	2.5	1.0	2.4	0.0	662.5	732.5
8	二	麥仁飯	素鹽酥雞丁	紅燒麵腸	京醬干丁	有機青菜	青木瓜湯	水果		4.0	5.0	2.8	1.3	1.0	2.8	0.0	706.8	776.8
9	三	素火腿炒飯	香菇素雞	粉蒸地瓜	海帶三絲	季節青菜	酸辣湯	水果		4.0	5.0	3.4	1.8	1.0	2.4	0.0	746.5	816.5
10	四	蕎麥飯	素茶鵝片	筍片素肉角	田園鮮蔬	有機青菜	雙色蘿蔔湯	水果		4.2	5.2	2.0	2.1	1.0	2.5	0.0	671.5	741.5
11	五	海苔飯	剝皮辣椒凍腐	豆干素肉絲	關東煮	季節青菜	綠豆西米露	水果		4.8	5.8	3.0	1.4	1.0	2.3	0.0	760.8	830.8
14	一	胚芽飯	醬燒豆干	海苔素雞塊	咖哩洋芋	有機青菜	素肉骨茶湯	水果		4.6	5.6	2.0	1.4	1.0	2.8	0.0	688.5	758.5
15	二	芝麻飯	素蜜汁排	蘿蔔凍腐	什錦寬粉	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		4.3	5.3	2.2	1.5	1.0	2.4	0.0	664.5	734.5
16	三	茄汁素肉醬麵	素烤黑胡椒肉排	壽喜燒素肉片	芋香白菜	季節青菜	玉米濃湯	水果		3.2	4.2	2.3	2.2	1.0	2.5	0.0	621.8	691.8
17	四	地瓜飯	香滷素棒腿	麻油素雞	紅燒凍豆腐	有機青菜	海芽味噌湯	水果		4.3	5.3	2.6	1.2	1.0	2.6	0.0	701.8	771.8
18	五	麥仁飯	素檸檬魚片	滷白菜	豆薯燒豆包	季節青菜	紫米麥仁湯	水果		4.9	5.9	2.6	1.3	1.0	2.7	0.1	763.0	833.0
21	一	五穀飯	素紅麴肉排	義式豆腸	白玉海結麵輪	有機青菜	紅絲鮮蔬湯	水果		4.2	5.2	2.5	1.7	1.0	2.3	0.0	685.0	755.0
22	二	糙米飯	糖醋豆包	蒸南瓜	敏豆干絲	有機青菜	薑絲海芽湯	水果	豆漿	4.0	5.0	3.4	1.6	1.0	2.5	0.0	744.0	814.0
23	三	什錦炒飯	素烤魚排	豆芽燒凍腐	筍香三絲	季節青菜	扁蒲木須湯	水果		3.7	4.7	2.8	1.9	1.0	2.5	0.0	685.8	755.8
24	四	小米飯	柚香素雞	紅燒麵腸	絲瓜蛋粉絲	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果		5.0	6.0	2.5	1.6	1.0	2.4	0.0	740.3	810.3
25	五	中秋節																
28	一	教師節																
29	二	小米飯	紅燒素棒腿	味噌素肉醬	薑絲冬瓜	有機青菜	香菇筍絲湯	水果		4.2	5.2	2.0	1.8	1.0	2.6	0.0	670.5	740.5
30	三	白饅頭	素獅子頭	紅絲高麗	金瓜燴豆腐	季節青菜	芋頭蔬菜粥	水果		4.3	5.3	3.0	1.1	1.0	2.5	0.0	721.8	791.8

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		
0次	4次	8次	9次	20次	1次	1次	2次	4次	3次

【蔬菜類介紹-九層塔】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

九層塔的名稱來由，有個有趣的傳說，相傳古時有位皇帝在巡視地方瘟疫時碰上大洪水，被迫逃上一座九層塔，曾摘取生長於塔上的植物食用，因此將這種救命植物以塔名命名。但更有根據的說法是，九層塔開花時，花序重重疊疊如塔狀的外觀而得名，九是代表很多的意思，當然不是指花真的有九層。其實，九層塔屬於羅勒的一種，只是常用在義式料理的是甜羅勒，九層塔則常用在臺灣及東南亞料理，香氣長相都有點差別，但是它們的確有親戚關係。臺灣九層塔的地方品種有全株呈淡綠色的白骨九層塔，以及莖、葉部分帶紫色的紅骨九層塔，兩種味道相近。九層塔植株細長而挺，葉子尖細扁長，氣味濃郁，其實和圓胖葉片的甜羅勒很容易辨認。

九層塔含有維生素A、B1、B2、C、E，還有蛋白質、鐵、磷、鈣，有良好的抗氧化功效，同時還能延緩皮膚老化、改善口臭和牙齦疼痛。每年5-10月是盛產季，九層塔因含有酚類而有香氣，卻也因此容易氧化變黑，不耐貯藏，採購時要挑選未結花苞的，口感會比較鮮嫩，葉片要完整嫩綠、水分充足才新鮮，保存時要小心，只要一有折損，很快就會發黑腐爛。而且，它的香味很容易在烹調時喪失，所以最好在起鍋前

(參考資料：農業兒童網)