

百齡、大龍國小 115年10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	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
1	四	南瓜飯	素棒腿	銀芽干片	咖哩時蔬	有機青菜	銀蘿素丸湯	水果		3.8	4.8	2.6	1.8	1.0	2.5	0.0	679.9	749.9
2	五	五穀飯	素蜜汁排	薑燒南瓜	蘿蔔燒麵輪	季節青菜	綠豆燕麥粉條	水果		4.8	5.8	1.0	1.4	1.0	2.3	0.0	609.5	679.5
5	一	玉米飯	素黑胡椒肉排	匈牙利素肉角	敏豆干絲	有機青菜	冬菜粉絲湯	水果		4.4	5.4	2.4	1.4	1.0	2.4	0.0	691.4	761.4
6	二	胚芽飯	素獅子頭	紅燒豆腸	田園鮮蔬	有機青菜	四神風味湯	水果		4.7	5.7	3.0	1.4	1.0	2.5	0.0	761.8	831.8
7	三	木須炒麵	高麗燒麵腸	粉蒸地瓜	醬燒油腐	季節青菜	筍絲豆腐湯	水果		3.6	4.6	3.3	2.2	1.0	2.5	0.0	727.9	797.9
8	四	糙米飯	素鹽酥雞丁	紅絲白菜	蕃茄凍豆腐	有機青菜	日式大根湯	水果		4.3	5.3	2.9	1.5	1.0	2.7	0.0	739.3	809.3
9	五	雙十節																
12	一	小米飯	香滷黑豆干	打拋素絞肉	金菇花椰	有機青菜	味噌蘿蔔湯	水果		4.0	5.0	2.2	2.1	1.0	2.5	0.0	668.0	738.0
13	二	胚芽飯	花瓜素雞	豆干炒素肉絲	什錦粉絲	有機青菜	扁蒲木須湯	水果		4.8	5.8	2.1	1.7	1.0	2.4	0.0	697.6	767.6
14	三	油飯	海苔素魚片	醬燒茄子素肉片	銀芽素甜條	季節青菜	酸辣湯	水果		3.6	4.6	3.1	1.6	1.0	2.8	0.0	711.3	781.3
15	四	南瓜飯	糖醋豆包	韓式泡菜凍腐	玉米干丁	有機青菜	冬瓜素丸湯	水果		4.1	5.1	2.8	1.7	1.0	2.4	0.0	707.9	777.9
16	五	芝麻飯	南瓜蒸蛋	紅燒麵輪	菇燒百頁結	季節青菜	燒仙草	水果	豆漿	5.1	6.1	3.1	1.0	1.0	2.3	0.0	776.3	846.3
19	一	小米飯	紅燒素魚片	什菇洋芋素雞	薑燒冬瓜	有機青菜	金茸蔬菜湯	水果		4.2	5.2	2.1	1.9	1.0	2.4	0.0	671.0	741.0
20	二	翡翠炒飯	香滷豆包	清蒸南瓜	鳳梨木須炒筍片	有機青菜	馬鈴薯濃湯	水果		4.2	5.2	2.4	2.0	1.0	2.6	0.0	694.8	764.8
21	三	麥片飯	素檸檬魚片	麻油素雞	三絲銀芽	季節青菜	紅絲玉米湯	水果		5.2	6.2	2.5	1.7	1.0	2.7	0.0	773.8	843.8
22	四	胚芽飯	醬燒豆干	紅燒素排骨	金瓜粉絲	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		4.7	5.7	2.0	1.7	1.0	2.5	0.0	694.8	764.8
23	五	燕麥飯	素麥克雞塊	金菇酸菜凍腐	海帶干絲	季節青菜	地瓜銀耳湯	水果		4.2	5.2	3.1	1.4	1.0	2.7	0.0	739.5	809.5
26	一	光復節																
27	二	白飯	素紅麴肉排	素瓜仔肉	腐皮高麗	有機青菜	海芽素丸湯	水果		4.0	5.0	2.2	1.8	1.0	2.5	0.0	662.3	732.3
28	三	古早味米粉湯	香滷素棒腿	滷白菜	紅燒油腐	季節青菜	銀絲捲	水果		5.4	6.4	2.9	1.6	1.0	2.5	0.0	802.8	872.8
29	四	麥仁飯	烤素魚片	筍香凍豆腐	什錦玉米洋芋	有機青菜	黃芽金菇湯	水果		4.9	5.9	2.1	1.6	1.0	2.3	0.0	698.8	768.8
30	五	蕎麥飯	素鹽酥雞丁	蕃茄蛋豆腐	豆干炒素肉絲	季節青菜	冬瓜山粉圓	水果		4.1	5.1	3.1	1.1	1.0	2.6	0.0	721.0	791.0

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		
2次	3次	7次	8次	20次	0次	1次	0次	5次	4次

【蔬菜類介紹-青江菜】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

青江菜葉柄特別肥厚，葉片橢圓平滑如湯匙，所以在臺灣，因為它的外形而被稱為「湯匙仔菜」。由於幾乎各地都有栽種，很難估算面積，以雲林、臺南、桃園、新北等縣市占大宗，最佳的收穫期在6至7月及10至11月。依梗色可分為青梗及白梗兩種，近年來在農委會臺南區農業改良場的改良下，培養出臺南3號，株型變大，而且具有長葉柄，更能滿足食用的趨勢。有的巨無霸型的青江菜，一棵就有4-5棵小青江菜的大小呢！好吃的青江菜，葉柄要肥厚多汁，莖部緊實飽滿、硬度足夠，口感才會脆而甜美，葉子則要色澤新鮮翠綠有韌性；如果莖部軟爛，或是葉片斷裂，就不夠新鮮。青江菜的尾端容易藏有泥土、灰塵，所以需剝開蒂頭，一瓣一瓣仔細清洗乾淨。

青江菜富含維生素A、C、B1、B2、β胡蘿蔔素、鉀、鈣、鐵、蛋白質等大量營養素，更對眼睛、皮膚的保養極有好處，它的膳食纖維也對促進腸胃蠕動極有幫助。

(參考資料：農業兒童網)