百齡、大龍國小 115年11月素食菜單

營養午餐 宏遠食品 HUNG-YUAN FOODS

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　110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
2	一	小米飯	花瓜素雞	醋溜豆包	泰式冬粉煲	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果		4.8	5.8	2.4	1.4	1.0	2.3	0.0	713.9	783.9
3	二	糙米飯	筍干素排骨	高麗素肉片	金瓜燴豆腐	有機青菜	黃豆芽豆腐湯	水果		4.4	5.4	2.7	1.4	1.0	2.4	0.0	712.9	782.9
4	三	台式炒麵	素棒腿	素沙茶麵腸	綜合滷味	季節青菜	玉米濃湯(蛋)	水果		4.6	5.6	3.7	1.6	1.0	2.5	0.0	812.3	882.3
5	四	白飯	香酥素魚	紅麴百頁結	冬瓜燒麵輪	有機青菜	味噌大根湯	水果		4.6	5.6	2.3	1.7	1.0	2.7	0.0	717.8	787.8
6	五	蕎麥飯	麻油凍豆腐	玉米炒蛋(蛋)	銀芽干片	季節青菜	綠豆粉條	水果		5.3	6.3	2.7	1.3	1.0	2.5	0.0	776.5	846.5
9	一	地瓜飯	三杯麵腸	醬燒茄子凍腐	京醬高麗干絲	有機青菜	榨菜粉絲湯	水果		4.5	5.5	2.8	1.6	1.0	2.6	0.0	742.5	812.5
10	二	小米飯	素黑胡椒肉排	麻婆豆腐	咖哩洋芋	有機青菜	錦菇蔬菜湯	水果		4.6	5.6	2.0	1.3	1.0	2.4	0.0	669.8	739.8
11	三	素什錦炒飯	海苔素魚片	薑燒結頭菜	紅燒筍片油腐	季節青菜	黃芽海結湯	水果		4.5	5.5	2.8	1.4	1.0	2.7	0.0	743.5	813.5
12	四	糙米飯	香菇南瓜素肚	豆薯燒麵輪	豆包花椰	有機青菜	青木瓜湯	水果		4.4	5.4	2.6	1.5	1.2	2.4	0.0	715.1	785.1
13	五	海苔飯	玉米炒蛋(蛋)	滷白菜	蜜汁豆干	季節青菜	紫米西米露	水果	豆漿	4.8	5.8	3.6	1.0	1.0	2.3	0.0	796.0	866.0
16	一	小米飯	銀芽干片	紅燒豆腸	玉米百頁	有機青菜	香菇扁蒲湯	水果		4.6	5.6	2.3	1.9	1.0	2.5	0.0	710.9	780.9
17	二	芝麻飯	烤素魚片	薑燒南瓜	紅燒油腐	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		4.0	5.0	3.2	1.2	1.0	2.8	0.0	737.9	807.9
18	三	白饅頭*1	洋芋凍腐	香滷黑豆干	扁蒲素甜條	季節青菜	香菇米粉湯	水果		4.1	5.1	2.6	1.7	1.0	2.5	0.0	696.0	766.0
19	四	地瓜飯	茄汁迷迭香素雞	醬燒豆包	泡菜寬粉煲	有機青菜	海芽蛋花湯(蛋)	水果		4.4	5.4	2.2	1.4	1.0	2.4	0.0	673.3	743.3
20	五	燕麥飯	鐵板素肉絲	蜜汁蘭花干	芋香白菜	季節青菜	四喜甜湯	水果		4.6	5.6	2.0	1.8	1.0	2.4	0.0	683.3	753.3
23	一	胚芽飯	素佛跳牆	素紅麴肉排	金菇花椰	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.6	5.6	2.1	1.7	1.0	2.8	0.0	705.9	775.9
24	二	素火腿炒飯	香滷豆包	紅燒豆腐	海結燒冬瓜	有機青菜	洋芋蘑菇濃湯	水果		4.4	5.4	3.3	1.8	1.0	2.5	0.0	766.5	836.5
25	三	小米飯	打拋素肉片	清蒸芋頭	銀芽麵腸	季節青菜	豆薯素丸湯	水果		4.5	5.5	2.7	1.9	1.0	2.4	0.0	731.4	801.4
26	四	蕎麥飯	素麥克雞塊	紅燒凍豆腐	敏豆干片	有機青菜	素肉骨茶湯	水果		4.8	5.8	2.8	1.6	1.0	2.6	0.0	759.0	829.0
27	五	白飯	南瓜蒸蛋(蛋)	腐皮扁蒲	麻婆豆腐	季節青菜	地瓜銀耳湯	水果		4.3	5.3	2.0	1.0	1.0	2.3	0.0	633.8	703.8
30	一	糙米飯	雙芋素肉角	香滷素肚	茄汁豆薯百頁	有機青菜	雙色蘿蔔湯	水果		4.4	5.4	2.3	1.7	1.0	2.5	0.0	695.6	765.6

※11/23(一)大龍國小校慶補假 不供餐

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

飲食小常識

油炸品
環保日
主廚新菜色
(精) 精選餐

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	7次	8次	21次	0次	1次	3次	6次	4次

【蔬菜類介紹－芹菜】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

芹菜長相有別於一般蔬菜，中空表面有稜，細長而直立。現代芹菜品種都是由原產於地中海沼澤地區的野生種馴化而來，是水芹、旱芹以及西芹的統稱。臺灣以屬旱芹的本土芹菜與西洋芹兩大類為主，本土芹菜又能區分黃心芹和青芹，前者顏色嫩黃，後者色澤鮮綠，香味較濃，可以提香去腥；而西洋芹香味較淡，葉柄特別肥大，清脆爽口。芹菜的產地以雲林、彰化、高雄和屏東為主，適合秋冬種植，2個多月就能收成，10月至隔年4月都是盛產旺季。

芹菜中蛋白質含量比一般瓜果蔬菜高出1倍，鐵含量為番茄的20倍左右，維生素B含量高，鈣、磷、鐵等礦物質元素含量也高於一般綠色蔬菜。芹菜因為葉子味道苦澀，因此大多只吃葉柄的甜脆口感。葉柄的膳食纖維功能強大，可以避免腸道吸收膽固醇，而且還有含量極高的鉀離子，可以幫助鈉鹽排出，讓血管鬆弛，是有助於降低血壓的好幫手。而芹菜的葉子也有豐富的營養價值，維生素C含量是莖的1倍、葉酸則是10倍，所以如果能改變食用習慣，連同芹菜葉一起吃，好處更多。因為它的根、莖、葉和籽都可以當藥用，甚至有「藥芹」之稱。

(參考資料： 農業兒童網)