

桃園市楊梅區楊光中小學

113 年 11 月 素食 菜單

日期	主食	副菜					營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油質堅果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
11/1 五	燕麥飯	蓮藕燒雞 素雞丁,蓮藕,薑片	胡蘿蔔炒蛋 蛋,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄,高麗菜		5.3	3	1.8	2.5	0	0	754
11/4 一	白米飯 白米	素瓜仔肉 瓜仔,碎豆干,素絞肉	鮮菇冬瓜茸 冬瓜,瑤珍菇,紅蘿蔔	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,洋芋		5.3	1.8	1.8	2.5	0	0	664
11/5 二	糙米飯 白米,糙米	宮保豆腸 豆腸,青椒,花生	蔬菜粉絲 冬粉,時蔬,素肉絲	有機蔬菜	金針菇蛋花湯 金針菇,紅蘿蔔,蛋	水果	5.7	2.5	1.5	2.8	0	1	810
11/6 三	蕎麥飯	椰漿咖哩 百頁,馬鈴薯,紅蘿蔔	小瓜茼蒿 小黃瓜,茼蒿腰花	溯源青菜	榨菜素絲湯 榨菜,紅蘿蔔,木耳	乳品	5.3	2.3	1.6	2.5	0.5	0	756
11/7 四立冬	糙米飯 白米,糙米	素薑母雞 素雞丁,薑片,豆皮捲	毛豆炒蛋 蛋,毛豆仁	有機蔬菜	扁蒲香菇湯 扁蒲,香菇	水果	5	3	1.5	2.5	0	1	785
11/8 五	紅藜小米飯	鐵板豆腐 油豆腐丁,黑胡椒粒,鮮菇	塔香海茸 海茸,紅蘿蔔,九層塔	有機蔬菜	養生山藥湯 山藥,枸杞		5.2	2.3	1.7	2.5	0	0	692
11/9 六	運動會特餐	義大利肉醬麵	玉米布丁酥	溯源青菜	珍珠冬瓜奶	非基改豆奶	5.3	3.5	1.5	2.8	0	0	797
		巴西里,義大利麵,素絞肉,番茄	玉米布丁酥		珍珠,冬瓜糖,克寧奶粉								
11/12 二	白米飯 白米	花生麵筋 水煮花生,麵筋	銀絲炒蛋 金針菇,蛋,紅蘿蔔	有機蔬菜	米苣目甜湯 米苣目,綠豆	水果	5.5	2.6	1.5	2.5	0	1	790
11/13 三	特餐	夏威夷炒飯	蠔油百頁	產履蔬菜	關東煮湯	乳品	5	2.1	1.5	2.5	0.5	0	718
		素火腿丁,三色丁,鳳梨片	百頁		白蘿蔔,玉米條,油腐丁								
11/14 四	糙米飯 白米,糙米	奶香馬鈴薯 毛豆仁,馬鈴薯,紅蘿蔔	醬燒茄子煲 茄子,麵腸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋,薑絲	水果	5.2	2	1.7	2.5	0	1	729
11/15 五	五穀米飯	素海鮮卷 海鮮卷	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,蛋	有機蔬菜	木瓜紅棗湯 青木瓜,紅棗		5	3.5	1.8	2.8	0	0	784
11/18 一	白米飯 白米	鹽素雞 素雞,薑絲,小黃瓜	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉	產履蔬菜	木須三絲湯 木耳,金針菇,粉絲		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710
11/19 二	糙米飯 白米,糙米	鵝蛋素肉燥 素絞肉,碎豆干,鵝蛋	花菜彩椒 花椰菜,彩椒,玉米筍	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,糖	水果	5.2	2.1	1.8	2.5	0	1	739
11/20 三	特餐	咖哩肉絲炒麵	滷豆包	溯源青菜	海芽味噌湯	乳品	5.2	2.1	1.5	2.8	0.5	0	745
		黃油麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	豆包		味噌,海芽,豆腐								
11/21 四	糙米飯 白米,糙米	蘿蔔滷麵輪 白蘿蔔,麵輪	客家小炒 豆干片,芹菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋	水果	5.1	2.5	1.6	2.5	0	1	757
11/22 五	燕麥飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,薑片,九層塔	紅絲蒸蛋 洗選蛋,紅蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲		5.5	3.1	1.5	2.6	0	0	772
11/25 一	白米飯 白米	蠔油年糕 高麗菜,年糕	什錦拌西芹 西芹,蓮藕片,木耳	產履蔬菜	竹筍朴菜湯 朴菜,竹筍		5	2	1.7	2.5	0	0	655
11/26 二	糙米飯 白米,糙米	滷蛋雙拼 蛋,海帶結	黃瓜肉羹 大黃瓜,素肉羹,紅蘿蔔	有機蔬菜	現磨豆漿 非基改黃豆,糖	水果	5.2	3.3	1.5	2.5	0	1	822
11/27 三	特餐	泡菜部隊鍋	飄香滷味	溯源青菜	芝麻包	乳品	6	2.1	1.5	2.5	0.5	0	788
		泡菜,高麗菜,金針菇,年糕,麵	海結,黑干丁		芝麻包								
11/28 四	糙米飯 白米,糙米	糖醋豆包 豆包塊,鳳梨	菜脯蛋 菜脯,蛋	有機蔬菜	四神湯 四神	水果	5.2	3.5	1.5	2.8	0	1	850
11/29 五	紫米飯	栗子燒豆腐 栗子,洋芋,杏鮑菇,油豆腐	田園四色 玉米粒,三色丁,素絞肉	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,肉骨茶包		5.6	1.8	1.5	2.5	0	0	677

供應商：軒泰食品有限公司 營養師： 國小部主任： 校長：

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄

秋日美食代表：栗子營養大解密！

資料來源：好食課

秋天是吃栗子的時節！栗子非常的百搭，除了直接吃之外，也可以入菜，常見的包括栗子燒雞、栗子飯等，另外國外赫赫有名的蒙布朗的也是以栗子為主題的甜點。

●栗子營養：

不少人會誤會栗子是堅果種子類，其實不然，栗子屬於「全穀雜糧類」喔！

根據食物代換表，以下數據以乾栗子做計算，一顆大顆的乾栗子約6.7公克。

1. 熱量（264大卡/100公克）：栗子熱量其實並不低，吃12顆約等於1碗飯的熱量（280大卡）。

2. 醣量（57.9公克/100公克）：醣量也不低，吃16顆約等於1碗飯的醣量（63公克）。

3. 膳食纖維（10.4公克/100公克）：栗子富含膳食纖維，甚至比地瓜、芋頭、南瓜、蓮藕等都還要高！男性一天攝取9顆、女性7顆，約可以滿足一天1/4的建議攝取量。

●栗子怎麼吃更健康：

1. 適量攝取：雖然栗子擁有豐富的營養素，但還是要強調栗子熱量並不低喔！

2. 當主食配飯吃：跟著白飯一起吃，可以大幅增加膳食纖維的攝取，不過同時也要減少白飯的份量。舉例來說，3/4碗的白飯搭配3顆大栗子就是不錯的選擇！

3. 糖友謹慎吃：最後要再強調栗子屬於全穀雜糧類，糖友務必要估算攝取量！尤其是糖炒栗子，容易一不小心就吃過量。

