

莊敬國小 113 年 10 月 1 日至 113 年 10 月 31 日午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、三年級	二、四年級	五年級 (含特教班)	六年級	行政
	10 月 1 日~10 月 18 日	國琳	皇佳	全盛	全盛
10 月 21 日~10 月 31 日	全盛	沅益	國琳	皇佳	皇佳

沅益食品 營養午餐

莊敬國小113年10月菜單

10/1-18 一、三年級 10/21-31 二、四年級

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	主料	配料	熱量
10/1	二	小米飯	五彩燒肉 燒：肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	肉燥豆干 滷：絞肉S,豆干丁	蔬菜粉絲 燒：冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	昆布肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲			522.7 592.7 9
10/2	三	擔擔肉燥麵	粉嫩雞排 滷：雞排S	福州丸子燒 燒：福州丸S,西芹Q	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q			522.7 682.8 3
10/3	四	白飯	泰式打拋肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,番茄Q	韭菜紅絲炒蛋 炒：蛋Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蒜泥	有機蔬菜	和風味噌湯 豆腐,柴魚片,味噌			522.7 692.9 5
10/4	五	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	鐵板肉片 炒：洋蔥Q,肉片S,紅蘿蔔Q	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q,海帶結,黑輪Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋			522.7 693.8 3
10/7	一	紫米飯	蘑菇醬燒魚 燒：白旗魚丁Q,香菇Q	墨西哥滑蛋 炒：玉米S,洋蔥Q,蛋Q,甜椒Q	鮮燴黃瓜 炒：大黃瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S			522.7 627.4 9
10/8	二	白飯	辣子雞 炒：雞丁S,豆干,油花生	咖哩肉醬 燒：洋芋Q,絞肉S,毛豆S	白菜煮 煮：白菜Q,年糕,木耳Q,紅蘿蔔	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	豆奶		522.7 783.7 8
10/9	三	白飯	和風醬燒豬排 燒：豬排S	鮮酥小蝦排 炸：蝦排S	鐵板芽菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	鮮菇肉絲湯 金針菇Q,香菇Q,肉絲S,筍Q			522.7 782.9 5
10/10	四	10/10(四) 歡慶雙十！放假一天！								
10/11	五	玉米飯	奶油濃湯雞 燒：雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,紅椒Q,毛豆S	小瓜肉片 炒：小瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	辣醬鮮筍 炒：筍Q,木耳Q	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,香菇Q,排骨S			522.7 684.8 8
10/14	一	白飯	醬淋雞排 燒：雞排S	糖醋油豆腐 燒：油豆腐,毛豆S	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q,肉絲S,蔥,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米S,海帶,肉片S			522.7 681.6 2
10/15	二	十穀飯	紅燒豬腳丁 滷：肉丁S,豬腳丁S,筍乾	香根嫩雞柳 炒：海帶根,雞肉柳丁,紅蘿蔔Q	清炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯 金針菇Q,高麗菜Q,蛋Q,蔥			522.7 670.7 6
10/16	三	芝麻飯	檸檬雞翅 滷：雞翅S	甜醬黑輪 燒：黑輪Q,小黃瓜Q	蒜香花椰菜 炒：花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜頭	季節蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲S			522.7 762.7 1
10/17	四	茄汁肉醬麵	黑胡椒肉排 燒：豬排S	番茄豆腐蛋 燒：番茄Q,豆腐,蛋Q	麻油養生菇 煮：香菇Q,杏鮑菇Q,白蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜	筍片雞湯 筍,紅蘿蔔Q,雞丁S			522.7 572.8 9
10/18	五	紅藜麥飯	鐵板芝麻肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	泰式寬粉 燒：寬冬粉,高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	金菇絲瓜 燒：絲瓜Q,金針菇Q	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米S,洋芋Q			522.7 682.6 4
10/21	一	小薏仁飯	醬爆肉柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	大桶滷味 滷：百頁豆腐,素雞,白蘿蔔Q	蒜香高麗菜 燒：高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	肉絲麵線羹 紅麵線,筍,木耳Q,肉絲S,紅蘿蔔Q			622.2 593.8 6
10/22	二	糙米飯	咖哩雞 炒：雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	鮮筍肉片 燒：竹筍Q,肉片S,紅蘿蔔Q	蔥爆三絲 炒：豆干,海帶絲,甜椒Q,青蔥	有機蔬菜	粉絲肉絲湯 冬粉,大白菜Q,肉絲S			522.7 593.7 2
10/23	三	白飯	蜜汁翅小腿 滷：翅小腿X2	糖醋甜不辣 煮：甜不辣Q,芝麻	脆炒胡瓜 炒：大黃瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	藥膳湯 白蘿蔔Q,肉片S,當歸			522.7 781.9 2
10/24	四	白飯	虱目魚排 炸：虱目魚排Q	枸杞冬瓜肉末 燒：冬瓜Q,絞肉S,枸杞	番茄花椰菜 炒：花椰菜S,番茄Q	有機蔬菜	雙色西米露 芋頭Q,地瓜T,西谷米,粉圓			522.7 783.9 7
10/25	五	雜糧飯	香滷雞翅 滷：雞翅S	杏菇燒洋芋 燒：杏鮑菇Q,洋芋Q	蛋香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐,味噌,小魚干			522.7 792.8 8
10/26	六	白飯 (運動會)	活力雞腿 滷：雞腿S	鮮煮關東煮 煮：白蘿蔔Q,油豆腐,海帶結,柴魚片	清爽高麗炒菇 炒：高麗菜Q,鈕扣菇,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	元氣雞湯 雞丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q			522.7 593.8 6
10/28	一	10/28(一) 運動會補假放假一天！								
10/29	二	燕麥飯	沙茶玉米雞 炒：雞丁S,小瓜Q,洋蔥Q,玉米S	蒜蓉蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蒜	四季淋肉燥 燒：敏豆T,絞肉S,紅蘿蔔Q,紅蔥頭	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S			522.7 684.7 4
10/30	三	白飯	茄汁豬排 煮：豬排S	蔥燒豆腐 燒：豆腐,青蔥	鮮炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	季節蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔Q,玉米S,排骨S			522.7 683.8 6
10/31	四	白飯	塔香雞丁 煮：雞丁S,洋蔥Q,九層塔	紅醬洋芋 燒：洋芋Q,番茄Q,洋蔥Q,絞肉S,毛豆S	豆皮燴白菜 煮：大白菜Q,豆皮,木耳Q	有機蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲S,紅蘿蔔Q			522.7 584.8 1

* 食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(Q)表示生產追溯QR code，(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:10/8(二)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	生食材料 種類(份)	豆魚肉 蛋類(份)	蔬菜 類(份)	油脂類 (份)	熱量
10/1	二	糙米飯	薑絲魚丁 魚丁Q.薑.炒	毛豆三色 毛豆T.玉米粒C.胡蘿蔔T.炒	筍香肉絲 竹筍Q.肉絲Q.炒	有機 蔬菜	味噌湯 味噌.豆腐.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
10/2	三	素香鬆飯	糖醋雞丁 雞丁C.馬鈴薯Q.炒	翠炒三絲 蔬菜Q.彩椒Q.肉絲C.炒	可樂餅 可樂餅C.炸	季節 蔬菜	玉米段湯 玉米段Q.蔬菜.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
10/3	四	地瓜飯	蔥燒里肌 里肌排C.燒	韭菜炒蛋 韭菜Q.雞蛋Q.炒	香菇什錦 香菇Q.蔬菜Q.肉絲C.炒	有機 蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q.薑絲.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
10/4	五	糙米飯	紅燒雞翅 雞翅C.紅燒	薑絲海茸 薑絲.海茸.炒	菜甫蛋 菜甫.雞蛋Q.炒	有機 蔬菜	芹香丸子湯 芹菜Q.丸子C.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
10/7	一	白飯	醬燒肉片 肉片C.炒	肉絲青菜 肉絲C.青菜Q.炒	鐵板油腐 油豆腐.炒	產銷 履歷	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋.煮		5.3	2.2	2	2.2	685
10/8	二	糙米飯	三杯雞 九層塔.雞丁C.炒	蘿蔔燜肉 白蘿蔔Q.肉絲C.炒	獅子頭 獅子頭C.蒸	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍Q.煮	豆 奶	5.2	2.3	2	2.2	686
10/9	三	義大利麵	香酥魚排 魚排Q.炸	包子/番茄玉米 包子C.蒸/番茄Q.玉米粒C.絞肉C.煮	木須高麗 木耳Q.高麗菜Q.炒	季節 蔬菜	檸檬山粉圓 檸檬.山粉圓.煮		5.4	2.2	2	2.3	697
10/10	四	雙十節											
10/11	五	糙米飯	滷雞腿 雞腿C.滷	肉絲鮮蔬 肉絲C.蔬菜Q.炒	紅燒豆腐 豆腐.胡蘿蔔T.紅燒	有機 蔬菜	三絲湯 蔬菜Q.木耳Q.金針菇Q.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
10/14	一	白飯	高麗肉片 肉片C.高麗菜Q.炒	雞塊雙拼 雞塊C.炸	田園五彩 玉米粒C.絞肉C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔T.毛豆T.炒	產銷 履歷	日式豆腐湯 味噌.豆腐.煮		5.3	2.2	2	2.2	685
10/15	二	糙米飯	五香雞排 雞排C.煮	海帶三絲 海帶絲.白乾絲.芹菜Q.炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q.胡蘿蔔T.煮	有機 蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔Q.芹菜Q.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
10/16	三	炸醬麵	鐵路大排 大排C.煮	毛豆豆干 毛豆T.豆干.絞肉C.炒	什錦鮮蔬 蔬菜Q.胡蘿蔔T.炒	季節 蔬菜	黑糖地瓜 黑糖.地瓜T.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
10/17	四	麥片飯	養生雞丁 雞丁C.紅棗.煮	鐵板銀芽 豆芽菜Q.胡蘿蔔T.炒	油瓜絞肉 碎油瓜.絞肉C.炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 瓜Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
10/18	五	糙米飯	冬粉煲魚 冬粉.魚丁Q.煮	茶碗蒸 雞蛋Q.蒸	芋香大白 芋頭Q.大白菜Q.胡蘿蔔T.炒	有機 蔬菜	金針菇鮮蔬湯 金針菇Q.蔬菜Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
10/21	一	白飯	蜜汁燒肉 肉片C.洋蔥Q.炒	白玉雞絲 白蘿蔔Q.雞絲C.炒	乾丁小魚 豆乾丁.小魚乾.炒	產銷 履歷	海菜薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
10/22	二	糙米飯	紅棗燉雞 雞丁C.紅棗.燉	雞堡 雞堡C.炸	螞蟻上樹 冬粉.胡蘿蔔T.炒	有機 蔬菜	香菇豆腐湯 香菇Q.豆腐.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
10/23	三	素香鬆飯	古早味扣肉 肉丁C.煮	薑絲南瓜 薑絲.南瓜Q.炒	冬瓜肉絲 冬瓜Q.肉絲C.炒	季節 蔬菜	玉米清湯 玉米粒C.胡蘿蔔T.雞蛋Q.煮		5.4	2.2	2	2.3	697
10/24	四	紅藜飯	烤雞翅 雞翅C.烤	香菇什錦 香菇Q.蔬菜Q.肉絲C.炒	大溪豆乾 豆干.滷	有機 蔬菜	羅宋湯 蔬菜Q.番茄Q.雞蛋Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
10/25	五	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁Q.煮	打拋豬 洋蔥Q.番茄Q.絞肉C.九層塔.炒	金針菇豆皮鮮蔬 金針菇Q.豆皮.蔬菜Q.炒	有機 蔬菜	海結薑絲湯 海帶結.薑絲.煮		5.2	2.3	2	2.3	690
10/26	六	運動會菜單~~~絞肉炒飯+烤雞腿+雞塊馬鈴薯條+豆沙包+青菜+冬瓜西米露											
10/28	一	運動會補假~~											
10/29	二	糙米飯	醬燒鮮魚 魚丁Q.煮	紅仁炒蛋 胡蘿蔔T.雞蛋Q.炒	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q.金針菇Q.肉絲C.炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 玉米粒C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔T.雞蛋Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683
10/30	三	滷肉飯	鹹酥雞 雞丁C.九層塔.炸	開陽青菜 蝦米.鮮蔬Q.炒	滷蛋肉末 雞蛋Q.絞肉C.滷	季節 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚.山粉圓.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
10/31	四	黑芝麻飯	醬燒大排 大排C.煮	麻婆豆腐 豆腐.胡蘿蔔T.炒	敏豆甜條 敏豆T.甜不辣C.炒	有機 蔬菜	雙色白玉湯 白蘿蔔Q.胡蘿蔔T.煮		5.2	2.3	2	2.2	686

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。



全盛美食113年10月菜單莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、郭奕彰

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用 ★★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋	豆蛋	油類	蔬菜	熱量
1	二	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-燒	雞茸油豆腐 油豆腐、雞肉-滷	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 金針雞湯 金針、雞骨	5	2	2	2	7
2	三	白飯 白米	海山醬雞丁 雞肉、時蔬、海山醬-炒	南瓜燒肉 南瓜、豬肉-燒	針菇四季豆 四季豆、金針菇-炒	季節 蕃茄時蔬湯 蕃茄、時蔬	5	2	2	2	7
3	四	什錦炒麵 麵、時蔬、豬肉	炸豬排 豬排-炸(X1)	韭菜炒肉絲 韭菜、豬肉-炒	枸杞時瓜 時瓜、鮮菇、枸杞-煮	有機 黃芽豬肉湯 黃豆芽、豬肉	5	2	2	2	7
4	五	白飯 白米	蒜香鮮菇雞 雞肉、鮮菇、蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	鮮炒竹筍 竹筍、豬肉、時蔬-炒	有機 海帶薑絲湯 海帶、薑絲	5	2	2	2	7
7	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	京醬肉絲 豬肉、洋蔥-煮	栗子滷豆干 豆干、栗子-滷	雙色花椰 青花菜、白花菜、木耳-炒	履歷 蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
8	二	白飯 白米	烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	鮮蔬粉絲 冬粉、時蔬、紅蘿蔔-煮	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻-炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
9	三	麥片飯 白米、麥片	豆醬燉豬肉 豬肉、紅蘿蔔、黃豆醬-燉	炸雞堡排 雞堡排-炸(X1)	小魚乾白菜 大白菜、小魚乾-煮	季節 竹筍針菇湯 竹筍、金針菇	5	2	2	2	7
10	四	~雙十放假~									
11	五	白飯 白米	檸檬燒雞 雞肉、時蔬、檸檬汁-煮	馬鈴薯肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥-燉	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔、時蔬-炒	有機 芋頭西米露 西谷米、芋頭、奶粉	5	2	2	2	7
14	一	茄汁 義大利麵 義大利麵、時蔬	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	芋泥包 芋泥包-蒸(X1)	腐皮結頭菜 結頭菜、腐皮-炒	履歷 南瓜雞茸湯 南瓜、雞肉	5	2	2	2	7
15	二	白飯 白米	鳳梨糖醋魚 魚肉、時蔬、鳳梨-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜炒扁蒲 扁蒲、木耳、蒜-煮	有機 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
16	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔-炒	時蔬燒肉 時蔬、豬肉-燒	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔-炒	季節 牛蒡薏仁湯 牛蒡、洋薏仁、枸杞	5	2	2	2	7
17	四	白飯 白米	洋蔥肉柳 豬肉、洋蔥-燒	蕃茄凍豆腐 凍豆腐、蕃茄、毛豆仁-煮	鮮菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	有機 青木瓜燉湯 青木瓜、紅棗	5	2	2	2	7
18	五	麥片飯 白米、麥片	紅糟燉雞 雞肉、筍乾、紅糟-燉	關東煮 白蘿蔔、米血糕、黑輪-煮	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-炒	有機 金針排骨湯 金針、排骨	5	2	2	2	7
21	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	豉汁燒鮮魚 魚肉、洋蔥、豆豉-煮	咖哩豬肉寬粉 寬冬粉、豬肉、咖哩-炒	白菜滷 大白菜、時蔬-滷	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、時蔬	5	2	2	2	7
22	二	白飯 白米	白醬南瓜雞 雞肉、南瓜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	肉燥豆芽 豆芽菜、豬肉、時蔬-煮	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2	2	2	7
23	三	糙米飯 白米、糙米	藥膳豬肉 豬肉、時蔬、紅棗-燒	雞茸玉米 玉米、雞肉、毛豆仁-炒	木耳時瓜 時瓜、木耳-炒	季節 竹筍雞湯 竹筍、雞骨	5	2	2	2	7
24	四	海苔拉麵 拉麵、時蔬、海苔	香草滷雞排 雞排、義大利香料-滷(X1)	豬肉炒豆干 豆干、豬肉、時蔬-炒	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	有機 綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	5	2	2	2	7
25	五	胚芽飯 白米、胚芽米	麻油肉片 豬肉、鮮菇、麻油-燒	時蔬炒丸子 時蔬、丸子、木耳-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	有機 薑絲鮮瓜湯 時瓜、薑絲	5	2	2	2	7
26	六	【一年級供應西點麵包】									
26	六	白飯 【三年級】 白米	炸雞腿 雞腿-炸(X1)	蕃茄肉醬 洋芋、豬肉、蕃茄-煮	脆炒高麗 高麗菜、時蔬-炒	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
28	一	~運動會補假一天~									
29	二	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 豬肉、洋菇-燒	素蠔醬豆腐 豆腐、鮮菇、素蠔油-煮	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
30	三	胚芽飯 白米、胚芽米	鹽水風味雞 雞肉、白蘿蔔-燒	白菜沙茶肉羹 大白菜、肉羹、沙茶醬-滷	蝦香鮮瓜 鮮瓜、時蔬、蝦皮-煮	季節 玉米排骨湯 玉米、排骨	5	2	2	2	7
31	四	白飯 白米	腰果蜜汁豬 豬肉、彩椒、腰果-燒	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜-炒	有機 時蔬雞湯 時蔬、雞骨	5	2	2	2	7

【結頭菜】學名球莖甘藍，圓圓胖胖的模樣。100公克的結頭菜，水分高達93.5%，熱量只有23大卡，很適合想控制體重的人食用。結頭菜含維生素B1、B2、B6、菸鹼酸、C，以及礦物質鐵、鈉、鉀、鈣等，同時，結頭菜屬十字花科，具有十字花科的抗癌成分。