

明德國小

107年11月葷菜單



宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號
 消費者服務專線0800-034888
 公司網址：http://www.hungyuan.com.tw
 營養師：王姿璜(營養字第008829號)
 電話：2885-5391



HACCP第168號優良廠商 106年度通過新北市盒餐工廠評鑑

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	鈣質		熱量
														毫克	仟卡	
1	四	小米飯	泡菜雞丁	黃瓜黑輪	有機青菜	菱角蘿蔔湯	鮮奶	4.8	2.1	1.7	0.5	2.2		509	710.0	
2	五	雜糧飯	地瓜燒肉	豆卷高麗菜	青花椰菜	金菇蛋花湯	水果	4.6	2.3	1.6		2.0	1.0	123	684.5	
5	一	燕麥飯	三杯雞	黃瓜肉片	有機青菜	田園洋芋湯	水果	4.4	2.1	1.9		2.2	1.0	159	672.0	
6	二	紫米飯	香菇肉燥	西芹海帶根	有機青菜	綠豆地瓜湯	水果	4.8	2.2	1.9		2.3	1.0	306	712.0	
7	三	薏仁飯	杏鮑菇雞丁	客家小炒	玉米高麗菜	番茄黃芽湯	水果	4.0	2.6	1.6		2.5	1.0	185	687.5	
8	四	糙米飯	香酥虱目魚柳	干丁玉米	有機青菜	香菇雞湯	水果	5.0	2.7	1.3		3.0	1.0	294	780.0	
9	五	【特餐】韓式蛋炒麵+芝麻燒肉+豆沙包+小白菜+香菇高麗菜湯					鮮奶	4.0	2.5	1.5	0.8	3.0		332	760.0	
12	一	雜糧飯	咖哩豬	海帶干絲	有機青菜	榨菜雙絲湯	鮮奶	4.4	2.4	1.9	0.5	2.2		351	709.5	
13	二	【特餐】海苔時蔬蛋炒飯+五香雞腿+有機青菜+枸杞黃瓜湯					水果	4.0	2.6	1.6		2.8	1.0	174	701.0	
14	三	紫米飯	沙茶肉柳	香滷油腐	菇香蚵白菜	玉米鮮味湯	水果	4.5	2.7	1.3		2.5	1.0	170	722.5	
15	四	燕麥飯	清蒸鱈斑魚	玉米菜脯蛋	有機青菜	香菇海帶芽湯	水果	4.2	2.8	1.4		2.7	1.0	220	720.5	
16	五	小米飯	鹹酥雞	開陽白菜	蒜香油菜	冬瓜大骨湯	水果	4.7	2.4	1.9		3.0	1.0	155	751.5	
19	一	運動會補假一天 不供餐														
20	二	糙米飯	鮮菇麻油雞	番茄炒蛋	有機青菜	扁蒲木耳湯	鮮奶	4.2	2.5	1.6	0.5	2.7		296	718.0	
21	三	小米飯	佛跳牆	鐵板銀芽	金菇青江菜	紫菜薑絲湯	水果	4.4	2.0	1.9		2.5	1.0	212	678.0	
22	四	雜糧飯	玉米蒸蛋	照燒豆包	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.2	1.3		2.3	1.0	279	655.0	
23	五	薏仁飯	黃金烏魚丁	回鍋肉片	木耳菠菜	玉米蛋花湯	水果	4.9	2.7	1.3		3.0	1.0	364	773.0	
26	一	紫米飯	油豆腐燒雞	毛豆四寶	有機青菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.6	2.8	1.2		2.0	1.0	326	712.0	
27	二	燕麥飯	黃金柳葉魚*2	絲瓜燴豆腐	有機青菜	玉米濃湯	水果	4.2	2.0	1.4	0.1	3.0	1.0	288	689.0	
28	三	芝麻燕麥飯	豬肉丼	小黃瓜干丁	青花椰菜	什錦蔬菜湯	水果	4.0	2.5	2.1		2.4	1.0	209	688.0	
29	四	【特餐】虱目魚粥+塔香雞丁+地瓜條+有機青菜					鮮奶	4.1	2.4	1.4	0.5	2.2		312	676.0	
30	五	紫米飯	黑胡椒肉柳	彩繪冬瓜	薑絲小白菜	紅豆麥片湯	水果	5.0	2.3	1.7		2.3	1.0	168	728.5	

主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)		其他食材供應頻率(次/月)				月平均鈣量	
豬肉	雞肉	魚及海鮮	蛋及豆	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			油炸品		甜湯
						豆麵類	魚肉蛋類	其他			
8	8	4	1	20	1	0	0	1	4	2	259



♥每日午餐菜色照片及其內容可至校園食材登錄平臺網站查閱。

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥有機蔬菜因輪作之故僅能暫定日期。可能提供之品項為：蘿蔓、A菜、青江菜、黑葉白菜、荷葉白菜、小松葉、小白菜、空心菜、高麗菜等。

♥每週二之白米以"有機白米"供應。

◎11月起，鮮奶供應改為週一、二、四、五輪流供應方式。請小朋友喝完鮮奶、洗淨、捏扁(如為新鮮屋包裝(光泉)則需捏扁)，放回「鮮奶廠商」提供的塑膠袋。鮮奶袋務必綁緊，再放進保冷袋。

學校午餐食物內容理想建議量表:

國小1~3年級-主食類 4 1/2份、蛋豆魚肉類 2份、蔬菜類 1 1/2份、水果類 1份、油脂類 2 份

國小4~6年級-主食類 5 份、蛋豆魚肉類 2份、蔬菜類 2 份、水果類 1份、油脂類 2 1/2 份

*請回答下列問題

小問題

1.下列何者不是外食族容易發生的飲食問題？

- (1) 油脂過高 (2) 飲食過鹹
 (3) 飲食過甜 (4) 飲食富含纖維質

答案：

2.12歲以下的小孩建議天天吃五蔬果，請問一天要吃A份蔬菜，B份水果才能更健康？

- (1) A=1, B=4 (2) A=2, B=3 (3) A=3, B=2 (4) A=4, B=1

(1) 【 4 】

(2) 【 3 】

(3) 【 4 】

3.關於外食族增加蔬菜攝取量小秘訣，下列何者錯誤？

- (1) 吃自助餐時搭配多種顏色的蔬菜及全穀飯
 (2) 吃便當時如果可以選擇菜色，盡量選擇蔬菜或半葷素的料理，如番茄炒蛋
 (3) 吃小吃攤時除了點飯、麵之外，加點燙青菜並少加滷汁
 (4) 吃滷味只要選甜不辣、米血糕、魚丸等

