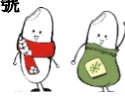


# 明德國小

## 108年1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：王姿蘋(營養字第008829號)  
 電話：2885-5391



**宏遠食品**  
HUNG-YUAN FOODS



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    |       |
| 2  | 三  | 紫米飯                       | 馬鈴薯燉雞  | 鮭魚海苔拌時蔬 | 小白菜   | 蘿蔔大骨湯  | 水果    | 4.2     | 1.9     | 1.9   |       | 2.3    | 1.0    | 162 | 647.5 |       |
| 3  | 四  | 糙米飯                       | 壽喜燒肉   | 黃瓜黑輪    | 有機青菜  | 綠豆米苔目湯 | 水果    | 5.0     | 2.0     | 1.7   |       | 2.4    | 1.0    | 322 | 710.5 |       |
| 4  | 五  | 燕麥飯                       | 香酥烏魚片  | 玉米炒蛋    | 有機青菜  | 大滷湯    | 鮮奶    | 4.3     | 3.1     | 1.2   | 0.8   | 3.0    |        | 567 | 818.5 |       |
| 7  | 一  | 薏仁飯                       | 西魯肉    | 干丁毛豆仁   | 有機青菜  | 結頭菜湯   | 鮮奶    | 4.5     | 2.8     | 1.6   | 0.5   | 2.5    |        | 449 | 752.5 |       |
| 8  | 二  | 肉茸蛋炒飯+五香雞腿+有機青菜+海芽金菇湯     |        |         |       |        |       | 水果      | 4.0     | 2.8   | 1.3   |        | 2.7    | 1.0 | 183   | 704.0 |
| 9  | 三  | 小米飯                       | 沙茶肉柳   | 番茄燴豆腐   | 蒜香菠菜  | 芹香魚丸湯  | 水果    | 4.2     | 3.0     | 1.3   |       | 2.5    | 1.0    | 202 | 724.0 |       |
| 10 | 四  | 海苔香鬆飯                     | 豆酥鱈斑魚  | 香滷油腐    | 有機青菜  | 黃瓜薑絲湯  | 水果    | 4.0     | 2.5     | 1.7   |       | 2.4    | 1.0    | 245 | 678.0 |       |
| 11 | 五  | 玉米飯                       | 椒鹽鹹酥雞  | 開陽白菜    | 油菜    | 青菜豆腐湯  | 水果    | 4.2     | 2.7     | 1.6   |       | 3.0    | 1.0    | 193 | 731.5 |       |
| 14 | 一  | 糙米飯                       | 古早味肉燥  | 塔香海茸    | 有機青菜  | 麻油高麗菜湯 | 水果    | 4.0     | 2.3     | 2.0   |       | 2.3    | 1.0    | 321 | 666.0 |       |
| 15 | 二  | 小米飯                       | 香酥虱目魚柳 | 蔥燒豆腐    | 有機青菜  | 冬瓜山粉圓  | 鮮奶    | 4.7     | 2.5     | 1.0   | 0.5   | 3.0    |        | 385 | 751.5 |       |
| 16 | 三  | 薏仁飯                       | 葵花子雞丁  | 海芽蒸蛋    | 蒜香高麗菜 | 羅宋湯    | 水果    | 4.2     | 2.9     | 1.0   |       | 2.8    | 1.0    | 173 | 722.5 |       |
| 17 | 四  | 燕麥飯                       | 咖哩豬    | 玉筍花椰菜   | 有機青菜  | 芹香蘿蔔湯  | 水果    | 4.0     | 2.5     | 2.1   |       | 2.2    | 1.0    | 205 | 679.0 |       |
| 18 | 五  | 家常肉絲炒麵+杏鮑菇雞+地瓜條+菇香青江菜+酸辣湯 |        |         |       |        |       | 水果      | 3.3     | 2.4   | 1.8   |        | 2.8    | 1.0 | 207   | 642.0 |

| 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 |     |    |       |
| 5              | 4  | 3    | 0   | 12            | 0    | 0             | 0    | 1  | 3   | 2  | 284   |



♥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。

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



## 小問題

將菜名及和他符合的食材連起來。

【連連看】

(1) 【 B 】

(2) 【 E 】

(3) 【 F 】

(4) 【 C 】

(5) 【 A 】

(6) 【 D 】

(1)蒼蠅頭

(2)佛跳牆

(3)哨子豆腐

(4)左宗棠雞

(5)螞蟻上樹

(6)西魯肉

• A冬粉、絞肉

• B黑豆豉、絞肉、韭菜花

• C雞、辣椒

• D大白菜、肉絲、紅蘿蔔絲、香菇絲、蛋

• E豬肉、芋頭、冬筍、鳥蛋、乾香菇

• F豆腐、絞肉