

臺北市明德國小113年2月菜單

豬肉食材產地：臺灣



味安美食股份有限公司
公司地址：新北市土城區亞洲路20號
公司電話：(02)2267-2235
廚房電話：(02)2885-1798
公司網址：<http://www.weian-tw.com/>
營養師：鄒坤芸(營養字第011579號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水 果	奶 類	鈣質	熱量
								份					毫克	仟卡	
16	五	小米飯	南瓜咖哩雞腿	菇香黃瓜	紅絲油菜	味噌海芽湯	水果	4.1	2.4	1.4	2.6	1.0		129.1	679.0
17	六	燕麥飯	泡菜肉柳	豆包蘿蔔	有機青松菜	玉米蛋花湯	履歷 豆奶	4.4	2.8	1.4	2.8			161.3	679.0
19	-	揚州炒飯+塔香雞丁+有機味美菜+田園蔬菜湯						4.1	2.6	1.4	3.0			206.7	652.0
20	二	★海苔香鬆飯	壽喜肉片	鹽水有機菇	有機山茼蒿	銀耳山粉圓	水果	4.2	2.1	1.8	2.7	1.0		113.2	678.0
21	三	紅藜飯	親子丼	海芽豆皮洋芋	金菇青江菜	薑絲蘿蔔湯		4.6	2.2	1.4	2.7			120.8	643.5
22	四	五穀飯	糖醋烏魚丁	黃芽干絲	有機福山萐苣	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.6	1.6	3.0	1.0		136.7	745.0
23	五	胚芽飯	★照燒豬肉	蛋香扁蒲	薑絲油菜	大滷湯	鮮奶	4.0	2.4	1.8	2.6		0.5	256.6	697.0
26	-	紫米飯	蒲燒鯛魚	芙蓉炒蛋	有機黑葉白菜	枸杞結頭菜湯	水果	4.4	2.7	1.3	2.7	1.0		167.8	724.5
27	二	蕎麥飯	鹽酥雞	肉燥高麗菜	有機味美菜	金菇絲瓜湯	鮮奶	4.5	2.4	1.7	3.0		0.5	134.2	747.5
28	三	二二八放假													
29	四	什錦炒麵+墨西哥燉肉+烤番薯+有機小白菜+豆薯海結湯						3.6	2.2	1.4	3.0			131.5	587.0

♥每日午餐菜色照片及其內容可至「校園食材登錄平台」網站查閱

♥ 2/20、2/27供應有機白米

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物

♥ 蔬食日標示： 過敏源標示：★蝦皮、蝦米、小魚干、堅果種子類(花生、芝麻、腰果等)

主菜種類及供應頻率 (次/月)				主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)		其他分析 (次/月)		"加菜"未列入月菜單營養成份分析:履歷豆奶					
						加工食品				每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可追朔食材申請獎勵金條件。					
蛋及 豆製品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯	履歷豆漿為國產大豆，國產大豆為非基因改造，不含膽固醇且熱量低，富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。					
0	2	4	4	10	0	0	0	2	1						

~~草莓小學堂~~

冷藏保存

帶回家的草莓不要立刻清洗，直接放入冰箱冷藏，平鋪於容器底部後用保鮮膜封好，留部分空隙通氣，約可存放2天



●臺灣草莓產量最大的縣市

草莓的產期集中於12-4月，冬季是草莓的盛產期，少雨、日夜溫差大的天氣，非常適合草莓的生長，苗栗縣是臺灣草莓產量最多的縣市，其中又以大湖鄉最盛產，可說是草莓的故鄉～

●我們吃的部分是草莓的[花托]

花托是位在花梗頂端，支撐花朵生長的部位，草莓花授粉後花托會肥大，形成我們平時吃到的果肉。散佈在表面的草莓籽才是真正的果實喲！

●草莓含有豐富的維生素C

草莓含有多種營養素，像是膳食纖維、維生素A、蛋白質等等，其中又以維生素C含量最為豐富，是蘋果的10倍呦～