

臺北市明德國小113年3月菜單



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)

豬肉食材產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧	豆魚蛋白肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質	熱量
								份						毫克	仟卡
1	五	大麥飯	鳳梨雞丁	黃瓜鴿蛋	枸杞青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.6	1.6	2.7	1.0		134.9	696.5
4	一	★沙茶蛋炒飯+什蔬黑醋肉柳+有機荷葉白菜+冬菜細粉湯					鮮奶	4.4	2.4	1.5	3.0		0.5	295.4	735.5
5	二	五穀飯	結頭菜燒雞	有機黑蠔菇炒蛋	有機小松菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.6	1.5	2.9	1.0		150.4	724.0
6	三	燕麥飯	地瓜燒肉	菇香扁蒲	薑絲菠菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.2	1.7	2.8			113.5	648.5
7	四	★香鬆小米飯	茄汁烏魚	培根馬鈴薯	有機黑葉白菜	絲瓜湯	水果	4.5	2.5	1.5	3.0	1.0		121.5	735.0
8	五	胚芽米飯	醬燒大排	麻油豆包	金菇萐苣	紅豆麥片湯		4.9	2.0	1.3	2.7			174.1	647.0
11	一	紫米飯	瓜仔肉	芋香白菜	有機廣島菜	雙絲番茄湯	水果	4.3	2.4	1.8	2.8	1.0		217.9	712.0
12	二	紅藜飯	海苔魚丁	關東煮	有機福山萐苣	海結雞湯	履歷豆奶	4.7	2.9	1.4	3.0			131.9	716.5
13	三	下午學校日補假，課後班與社團停課，不供餐													
14	四	家常炒麵+洋芋燉肉+芋泥包+有機小白菜+★小魚味噌湯					鮮奶	4.0	2.3	1.7	2.8		0.5	282.3	696.0
15	五	蕎麥飯	三杯雞丁	哨子豆腐	蔥香高麗菜	洋蔥白菜湯	水果	4.4	2.9	1.3	2.7	1.0		149.4	739.5
18	一	五穀飯	蒜泥白肉	紅絲蒸蛋	有機山茼蒿	結頭菜湯		4.0	2.9	1.4	2.8			105.4	658.5
19	二	鮮蔬肉絲炒飯+味噌燒雞+有機小松菜+酸辣湯					水果	4.0	2.3	1.8	3.0	1.0		137.2	692.5
20	三	薑黃飯	印尼咖哩魚丁	豆香黃瓜	金粒青江菜	肉骨茶湯		4.2	2.3	1.9	2.7			124.5	635.5
21	四	玉米飯	★韓式拌拌雞	雜菜冬粉煲	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.2	2.3	1.6	3.0	1.0		140.0	708.5
22	五	胚芽米飯	筍香滷排骨	番茄蛋豆腐	香菇油菜	金菇海帶芽湯	鮮奶	4.0	2.8	1.3	2.7		0.5	321.8	719.0
25	一	紅藜飯	★腰果蜜汁雞丁	田園玉米	有機味美菜	白菜蛋花湯	水果	4.4	2.9	1.3	2.8	1.0		285.6	744.0
26	二	燕麥飯	蘭陽西魯肉	義式烤時蔬	有機荷葉白菜	綠豆銀耳湯	鮮奶	4.6	2.4	1.8	2.8		0.5	188.4	748.0
27	三	紫米飯	白醬燉雞	塔香海苔	枸杞蚵白菜	鮮蔬大骨湯		4.3	2.3	1.6	2.7			165.5	635.0
28	四	小米飯	香酥鯖魚	蛋香絲瓜	有機菠菜	味噌紫菜湯		4.0	2.0	1.5	3.0			137.9	602.5
29	五	金瓜米粉+什錦滷味(豆包滷蛋)+★芝麻包+木耳萐苣+山藥玉米湯					水果	3.9	2.0	1.4	3.0	1.0		154.8	653.0

♥ 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

♥ 3/8(五) 醬燒大排對於低年級不易咀嚼，故低年級及其課後班供應醬燒排骨

♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物

♥ 3/20肉骨茶含中藥材，請孕哺婦女斟酌食用

♥ 3/5、3/12、3/19、3/27供應有機白米 ♥ 有機菇供應日:3/5

♥3/28薄鹽鯖魚對於低年級魚刺較多，故低年級及其課後班供應虱目魚柳

♥ 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)	
						加工食品			
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
1	4	8	8	21	0	2	0	4	2

- ♥ "加菜"未列入月菜單營養成份分析:履歷豆奶
- ♥ 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溯食材申請獎勵金條件。
- ♥ 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。

~~小問題~~請回答以下問題

1. 請問有機菇一個月補助幾次?
(1) 1次 (2) 2次
(3) 3次 (4) 4次

2. 請問有機菇出現在3月菜單的哪一天?
(1) 3月 5 日 (2) 3月 6 日
(3) 3月13日 (4) 3月14日

3. 曬過太陽後的乾香菇，哪其一種營養素更為豐富?
(1) 維生素C (2) 膳食纖維
(3) 蛋白質 (4) 維生素D

