

# 臺北市明德國小113年5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.wei-an-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	份				奶類	鈣質	熱量	
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂				水果
1	三	紫米飯	南蠻炸雞	★蝦皮蒲瓜	金菇空心菜	豆腐海結湯		4.3	2.5	1.7	3.0		111.9	666.0	
2	四	南洋風味炒麵+醬香燒肉+★芝麻包+有機小松菜+油腐細粉湯					水果	4.1	2.5	1.4	2.9	1.0		174.0	700.0
3	五	大麥飯	三杯旗魚	番茄燉白菜	蒜香蚵白菜	金粒洋芋湯		4.3	2.6	1.7	2.7		137.7	660.0	
6	一	小米飯	茄汁燉雞	菇香花椰	有機高麗菜	味噌湯	水果	4.2	2.4	1.6	2.7	1.0	128.9	695.5	
7	二	黃金蔬菜炒飯+蜜汁排骨+有機黑葉白菜+有機菇蛋花湯					鮮奶	4.2	2.8	1.4	2.9	0.5	297.6	744.5	
8	三	蕎麥飯	奶香雞丁	回鍋高麗	枸杞福山萵苣	冬瓜薏仁湯		4.5	2.3	1.8	2.8		101.5	658.5	
9	四	紅藜飯	塔香虱目魚柳	黃瓜燴什錦	有機油江菜	麻油蘿蔔雞湯	履歷豆奶	4.6	2.2	1.6	3.0		136.4	662.0	
10	五	紫米飯	年糕肉片	干絲海帶	薑絲青江菜	鮮筍大骨湯	水果	4.7	2.6	1.7	2.8	1.0	182.2	752.5	
13	一	糙米飯	糖醋排骨	玉米炒蛋	有機小白菜	木耳扁蒲湯		4.2	2.6	1.5	2.9		123.6	657.0	
14	二	地瓜飯	★砂鍋魚丁	培根雙花	有機空心菜	綠豆粉圓湯	水果	4.6	2.7	1.7	3.0	1.0	125.4	762.0	
15	三	燕麥飯	馬鈴薯燒雞	蛋酥白菜	紅絲油菜	番茄豆腐湯		4.2	2.2	1.8	2.9		137.2	634.5	
16	四	★古早味米粉+梅干燒肉+芋泥包+有機黑葉白菜+玉米段湯					水果	3.7	2.2	1.6	2.9	1.0	130.2	654.5	
17	五	小米飯	香滷雞腿排	★四喜烤麩	蒜香青江菜	田園蔬菜湯	鮮奶	4.1	2.6	1.3	2.8	0.5	239.4	715.5	
20	一	茄汁炒飯+鐵板肉柳+有機高麗菜+薑絲冬瓜湯					水果	4.1	2.6	1.7	3.0	1.0	113.3	719.5	
21	二	★香鬆飯	照燒雞丁	義式烤時蔬	有機白莧菜	南瓜濃湯		4.5	2.3	1.6	2.7		183.0	649.0	
22	三	紅藜飯	豆瓣肉醬	絲瓜冬粉煲	枸杞油菜	海帶玉米湯		4.4	2.6	1.6	2.8		209.4	669.0	
23	四	紫米飯	樹子鯰魚	毛豆四寶	有機荷葉白菜	番茄洋葱湯	鮮奶	4.6	2.3	1.6	2.7	0.5	252.5	731.0	
24	五	大麥飯	鹽水拼盤(豆包)	鵪鶉佛跳牆	金粒福山萵苣	菇香豆薯湯	水果	4.1	2.0	1.7	2.9	1.0	220.3	670.0	
27	一	蕎麥飯	瓜仔雞	醋溜馬鈴薯	有機空心菜	大滷湯	鮮奶	4.4	2.1	1.4	2.8	0.5	239.2	701.5	
28	二	小米飯	京醬肉柳	芙蓉蒸蛋	有機小白菜	金菇海芽湯	水果	4.0	2.8	1.3	2.8	1.0	131.6	708.5	
29	三	五穀飯	酥炸烏魚片	肉末雪菜	木耳蚵白菜	枸杞結頭菜湯		4.0	2.7	1.6	3.0		128.2	657.5	
30	四	燕麥飯	咖哩雞	甜條黃芽	有機山菠菜	鮮蔬蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.7	2.8	1.0	142.5	702.0	
31	五	木須炒麵+黃瓜燻肉+烤番薯+蒜香高麗菜+紅豆薏仁湯						4.1	2.2	1.4	2.9		101.0	617.5	

♥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

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物

♥ 標示為蔬食日 "★"號標示為含有過敏原，如蝦皮、蝦米、小魚乾、堅果種子類(花生、芝麻、腰果等)

♥有機白米供應日：5/7、5/14、5/21、5/28

♥有機金滑菇供應日：5/7

♥"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。

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)	
蛋及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
1	5	8	9	23	0	1	0	3	2

### ~~小問題~~請回答以下問題

- 請問菜名中「木須」是指什麼？  
 (1) 豬肉絲 (2) 麵條  
 (3) 木耳 (4) 雞蛋
- 請問「開陽」是指加了什麼食材？  
 (1) 蝦仁 (2) 小魚乾  
 (3) 乾蝦米 (4) 香菇
- 螞蟻上樹這道菜中的「螞蟻」是形容哪一項食材？  
 (1) 豬絞肉 (2) 毛豆仁  
 (3) 乾蝦米 (4) 雞蛋



### 解答

答案：

- 【 4 】
- 【 3 】
- 【 1 】