

明德國小113年8-9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：鄧坤芸(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
30	五	大麥飯	★芝香照燒雞	蛋香絲瓜	履歷小白菜	酸辣湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.8	1.0		124.4	706.0
2	一	紫米飯	蔥爆肉絲	鮮菇雙花	有機白莧菜	山藥蛋花湯	鮮奶	4.2	2.6	1.7	2.7		0.5	378.5	728.0
3	二	★香鬆飯	糖醋魚柳	回鍋高麗	有機小松菜	豆薯雞湯	水果	4.7	2.3	1.4	3.0	1.0		149.2	731.5
4	三	小米飯	京都排骨	鵪鶉蛋黃瓜	履歷空心菜	海芽豆腐湯		4.4	2.7	1.5	2.7			114.1	669.5
5	四	肉醬義大利麵+奶香乳酪雞+烤番薯+有機黑葉白菜+田園蔬菜湯					水果	4.0	2.1	1.5	2.9	1.0		164.9	665.5
6	五	雜糧飯	蒙古肉片	筍燒豆腐	履歷福山萵苣	蘑菇濃湯	水果	4.2	2.6	1.6	2.9	1.0		155.5	719.5
9	一	紅藜飯	咖哩雞	肉末玉米	有機空心菜	竹筍鮮湯	水果	4.6	2.3	1.4	2.8	1.0		117.7	715.5
10	二	黃金蛋炒飯+鐵板豬柳+有機黑葉白菜+★小魚青木瓜湯					鮮奶	4.2	2.7	1.6	2.9		0.5	236.0	742.0
11	三	蕎麥飯	蒜香菇雞麵	塔香海茸	履歷蚵白菜	羅宋湯		4.1	2.1	1.8	2.8			168.8	615.5
12	四	大麥飯	海苔魚丁	古早味白菜滷	有機小松菜	海帶蛋花湯	水果	4.4	2.8	1.6	3.0	1.0		157.4	753.0
13	五	糙米飯	BBQ烤雞腿	豆香扁蒲	履歷青江菜	地瓜綠豆湯	水果	4.8	2.5	1.3	2.7	1.0		110.7	737.5
16	一	★金瓜米粉+豆乾燜肉+芋泥包+有機油江菜+番茄蛋花湯					水果	3.6	2.7	1.4	2.9	1.0		257.9	680.0
17	二	中秋節放假													
18	三	紫米飯	蒲燒鯛魚	日式黃芽	履歷福山萵苣	味噌蔬菜湯		4.0	2.2	1.9	2.8			184.0	618.5
19	四	雜糧飯	酸菜肉片	菜脯洋芋蛋	有機小白菜	番茄洋芋湯	水果	4.3	2.6	1.6	2.8	1.0		134.6	722.0
20	五	小米飯	香菇蒸蛋	鹽水拼盤	履歷高麗菜	玉米扁蒲湯	鮮奶	4.1	2.1	1.3	2.7		0.5	328.8	673.5
23	一	蕎麥飯	香菇瓜仔肉	醋溜馬鈴薯	有機白莧菜	★蝦皮絲瓜湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.8	1.0		255.5	731.0
24	二	玉米飯	香滷翅腿*2	有機菇炒蛋	有機黑葉白菜	芋頭西米露	水果	4.7	2.0	1.3	2.7	1.0		119.7	693.0
25	三	燕麥飯	茄汁燉肉	四喜毛豆	履歷青江菜	洋蔥白菜湯		4.4	2.9	1.5	2.8			180.2	689.0
26	四	紅藜飯	塔香鹽酥雞	雜菜粉絲煲	有機空心菜	香菇竹筍湯	鮮奶	4.8	2.2	1.6	3.0		0.5	246.7	751.0
27	五	★沙茶蛋炒飯+筍香旗魚+履歷蚵白菜+薑絲海帶湯					水果+豆奶	4.2	2.7	1.6	2.9	1.0		225.6	727.0
30	一	大麥飯	年糕雞丁	義式烤時蔬	有機油江菜	黃瓜排骨湯	鮮奶	4.7	2.3	1.6	2.8		0.5	283.0	742.5

♥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

♥有機白米供應日: 9/3、9/10、9/24 ♥有機菇供應日(金針菇): 9/24

♥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)

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	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
1	4	8	8	20	1	0	1	3	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.「全食物」利用多運用在全穀雜糧、蔬菜、水果等三大類食材，下列哪些食材的皮可以吃呢？

- (1) 蘋果 (2) 紅蘿蔔
(3) 南瓜 (4) 以上皆是

2. 下列哪一種食物，屬於「格外科」？

- (1) 發芽的馬鈴薯
(2) 外形奇怪但品質沒問題的紅蘿蔔
(3) 長霉的花生

3. 下列哪一項「不是」惜食5方法？

- (1) 全食物利用 (2) 冰箱管理
(3) 無計畫性消費 (4) 分量控制



解答

答案：

- 1.【 4 】
2.【 2 】
3.【 3 】