

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.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 蛋白	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質	熱量
								份											
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	鴿蛋黃瓜	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	履歷福山萐	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	蒜香菇菇雞	塔香海苔	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	履歷福山萐	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 "★" 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)	
				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	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「格外品」？

- (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 】