

明德國小113年11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
1	五	蕎麥飯	五香烤翅腿*2、油腐	三杯海茸	履歷蚵白菜	五色蔬菜湯	水果	4.1	2.3	1.6	2.8	1.0		175.4	685.5
4	一	紫米飯	京醬肉絲	奶香洋芋	有機味美菜	金菇白菜湯	水果	4.6	2.1	1.5	2.7	1.0		114.5	698.5
5	二	小米飯	鹽酥雞	鐵板有機菇	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯	鮮奶	4.5	2.5	1.6	3.0		0.5	344.1	752.5
6	三	燕麥飯	匈牙利燉肉	甜條黃瓜	履歷青江菜	海芽豆腐湯		4.3	2.5	1.5	2.7			126.4	647.5
7	四	糙米飯	味噌燉魚	肉末冬粉煲	有機小白菜	香菇豆薯湯	水果	4.9	2.4	1.7	2.9	1.0		135.2	756.0
8	五	古早味炒麵+★芝香和風燒雞+芋泥包+履歷高麗菜+絲瓜蛋花湯					水果	4.2	2.3	1.7	2.9	1.0		100.1	699.5
11	一	大麥飯	韓式春川雞	銀芽豆干	有機小松菜	玉米洋芋湯	水果	4.7	2.3	1.4	2.8	1.0		320.1	722.5
12	二	義式燉飯+南瓜燒豬+有機小白菜+鄉村蔬菜湯					水果	4.6	2.0	1.6	2.9	1.0		102.4	702.5
13	三	雜糧飯	鹽水雞	蛋酥白菜	履歷福山萵苣	銀鱸魚丸湯		4.0	2.3	1.9	2.8			117.7	626.0
14	四	玉米飯	瓜仔肉燥	培根高麗菜	有機油江菜	冬瓜山粉圓	鮮奶	4.2	2.4	1.5	3.0		0.5	434.7	721.5
15	五	紅藜飯	酥炸虱目魚柳	紅絲炒蛋	履歷空心菜	腐皮黃瓜湯	水果	4.6	2.8	1.3	2.7	1.0		108.8	746.0
18	一	日式烏龍麵+無錫排骨+豆沙包+有機黑葉白菜+=日式味噌湯					水果	4.1	2.2	1.5	2.9	1.0		166.1	680.0
19	二	★香鬆飯	紅糟魚塊	絲瓜燴蛋	有機青松菜	番茄黃芽湯	水果	4.4	2.9	1.4	3.0	1.0		137.3	755.5
20	三	小米飯	泡菜燒肉	魚香筑前煮	履歷油菜	山藥蛋花湯		4.2	2.4	1.8	2.8			140.3	645.0
21	四	燕麥飯	★沙嗲雞腿	普羅旺斯烤時蔬	有機味美菜	青木瓜排骨湯	水果	4.2	2.2	1.3	2.8	1.0		135.6	677.5
22	五	紫米飯	海芽蒸蛋	醬燒豆腸	履歷蚵白菜	玉米濃湯	鮮奶	4.3	2.0	1.4	2.7		0.5	233.0	682.5
25	一	運動會補假													
26	二	紅藜飯	回鍋肉柳	彩蔬雙花	有機小松菜	綠豆米苔目湯	鮮奶+豆奶	4.7	2.5	1.6	2.7		0.5	403.1	753.0
27	三	大麥飯	椒鹽魚丁	豆皮扁蒲	履歷青江菜	酸辣湯		4.6	2.8	1.5	2.8			138.7	695.5
28	四	蛋香炒飯+麻油雞+有機荷葉白菜+菇香大頭菜湯					水果	4.0	2.3	1.7	3.0	1.0		151.4	690.0
29	五	糙米飯	梅干燒肉	番茄蛋豆腐	履歷小白菜	薑絲海帶湯	水果	4.1	2.7	1.6	2.9	1.0		177.0	720.0

♥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

♥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: 11/5、11/12、11/19、11/26

♥有機菇供應日(杏鮑菇): 11/5

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	4	8	7	20	0	2	1	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

- 以下何者敘述不正確？
 - (1) 兒童「天天5蔬果」指的是每天要吃3份蔬菜和2份水果。
 - (2) 1份蔬菜量是煮熟蔬菜放在一般飯碗約8分滿。
 - (3) 1份水果的量是一個拳頭大小或放在一般飯碗約8分滿。
 - (4) 喝果汁跟吃水果一樣，所以可以用「喝果汁」來替代「吃水果」。
- 下列何者屬於白色蔬菜與水果？
 - (1) 山藥、馬鈴薯
 - (2) 杏仁、核桃
 - (3) 洋蔥、香蕉
 - (4) 豆腐、黃豆
- 請問哪一種顏色蔬果富含葉綠素，鈣含量也不低，還能強健骨骼及牙齒？
 - (1) 橙黃色
 - (2) 紫色
 - (3) 紅色
 - (4) 綠色



解答

答案：

1.【 4 】

2.【 3 】

3.【 4 】