

明德國小114年1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	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質	熱量
							份	毫克	仟卡					
1					元旦放假									
2	紫米飯	蔥爆回鍋肉	菇香花椰菜	有機油江菜	三絲蛋花湯	水果	4.3	2.1	1.8	2.8	1.0		191.8	689.5
3	小米飯	避風塘烏魚片	杏菇玉米	溯源地瓜葉	薑絲冬瓜湯	水果	4.4	2.7	1.3	3.0	1.0		183.8	738.0
6		台式烏龍麵+照燒雞+芋泥包+有機福山萐躅+關東煮湯				水果	3.9	2.1	1.5	2.9	1.0		145.5	658.5
7	紫米飯	椒鹽魚丁	麻油高麗菜	有機小白菜	冬瓜山粉圓甜湯	水果	4.9	2.5	1.5	3.0	1.0		188.6	763.0
8	蕎麥飯	香檸黃瓜雞	塔香海苔	履歷青江菜	洋蔥洋芋湯		4.2	2.1	1.6	2.7			208.3	613.0
9	★香鬆飯	海帶結排骨	三色蒸蛋	有機山茼蒿	金菇番茄湯	鮮奶	4.0	2.9	1.5	2.8		0.5	231.9	736.0
10	大麥飯	香烤雞腿	蛋香黃瓜	履歷菠菜	酸辣湯	水果	4.0	2.2	1.6	2.7	1.0		111.1	666.5
13	紅藜飯	番茄肉燥	醋溜馬鈴薯	有機荷葉白菜	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.7	1.3	2.7	1.0		253.1	731.5
14	雜糧飯	焗烤雞丁	麵筋扁蒲	有機高麗菜	田園蔬菜湯	水果+ 豆奶	4.2	2.7	1.9	2.9	1.0		166.6	734.5
15	小米飯	鐵板肉柳	腐皮雪菜	履歷福山萐躅	海帶蛋花湯		4.0	2.6	1.7	2.8			209.7	643.5
16	燕麥飯	★橙汁鬼頭刀魚丁	干絲黃芽	有機菠菜	南瓜濃湯	水果	4.8	2.4	1.4	3.0	1.0		155.7	746.0
17		古早味鹹粥+梅干燒肉+白饅頭+履歷蚵白菜				鮮奶	3.8	2.6	1.3	2.8		0.5	242.1	694.5
20	玉米飯	黃燜雞	蛋酥白菜滷	履歷油菜	珍珠薑汁地瓜湯	水果	4.7	2.1	1.5	2.9	1.0		125.8	714.5

♥ 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: 1/7、1/14

♥ 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
0	3	5	4	12	0	1	0	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.買蛋除了挑選「友善雞蛋聯盟」標章外，還可以怎麼判斷為非籠飼的友善好蛋呢？

- (1) 包裝上有標示「放牧」或「平飼」。
- (2) 包裝上什麼都沒標示。
- (3) 蛋盒上印有快樂雞的字樣。

2.請問友善雞蛋的主要特徵是什麼？

- (1) 在雞舍中使用環境用藥，例如芬普尼。
- (2) 雞隻不受限制，能表現自然行為。
- (3) 由機器集中產生大量雞蛋。
- (4) 雞隻生活在狹窄環境中。

3.非籠飼飼養之環境為何？

- (1) 可提供母雞自由活動的空間。
- (2) 提供棲架滿足母雞喜歡棲息高處的天性。
- (3) 提供安全舒適的產蛋巢箱。
- (4) 以上皆是。

友善雞蛋聯盟標章



友善雞蛋聯盟網頁QR-code



解答

答案：

- 1.【 1 】
- 2.【 2 】
- 3.【 4 】