

明德國小114年2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	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
11	二	燕麥飯	京醬肉柳	焗烤白菜	有機青菜	紅豆湯圓湯	鮮奶	4.8	2.3	1.7	2.9		0.5	422.7	756.5
12	三	紅藜飯	蔥油雞	南瓜蛋豆腐	履歷油菜	玉米蘿蔔湯		4.3	2.5	1.4	2.8			154.4	649.5
13	四	家常炒麵+雙玉燒肉+豆沙包+有機青菜+海芽針菇湯					水果	4.5	2.3	1.3	2.9	1.0		125.9	710.5
14	五	小米飯	海苔魚丁	豆皮黃瓜	履歷青江菜	番茄白菜湯	水果	4.5	2.6	1.8	3.0	1.0		124.7	750.0
17	一	茄汁義大利麵+義式燉雞+烤番薯+有機青菜+蘑菇濃湯					鮮奶	4.0	2.1	1.4	2.8		0.5	242.9	673.5
18	二	紫米飯	醬豆腐鱸魚	螞蟻上樹	有機青菜	冬瓜大骨湯	水果	4.5	2.7	1.5	2.8	1.0		141.3	741.0
19	三	蕎麥飯	★腰果雞丁	芙蓉蒸蛋	履歷菠菜	木耳扁蒲湯		4.0	2.8	1.4	2.7			110.4	646.5
20	四	大麥飯	香滷大排	干片花椰菜	有機青菜	味噌海帶湯	水果	4.0	2.5	1.4	2.7	1.0		248.7	684.0
21	五	★香鬆飯	鹽酥雞	麵腸海茸	履歷福山萵苣	結頭菜排骨湯	水果	4.5	2.7	1.5	3.0	1.0		152.3	750.0
24	一	雜糧飯	★沙茶肉片	普羅旺斯烤時蔬	有機青菜	芋頭西米露	水果	4.7	2.0	1.6	2.7	1.0		128.4	700.5
25	二	醬香炒飯+麻油雞腿+有機青菜+大滷湯					水果	4.1	2.2	1.3	2.9	1.0		172.7	675.0
26	三	小米飯	墨西哥燉肉	★芝香黃芽	履歷小白菜	玉米蛋花湯		4.5	2.4	1.5	2.7			149.1	654.0
27	四	紅藜飯	酥炸虱目魚柳	日式關東煮	有機青菜	綜合蔬菜湯	鮮奶+ 豆奶	4.8	2.0	1.3	3.0		0.5	272.8	728.5
28	五	二二八和平紀念日放假													

♥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: 2/11、2/18、2/25

♥2/20香滷大排對於低年級不易咀嚼，故低年級及其課後班供應香滷肉丁

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
0	3	5	5	13	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。

~~友善雞蛋知多少~~

你有注意到嗎?自112學年第2學期起，臺北市政府開始補助每學期供應1次友善飼養雞蛋，為了可以推動校園動物保護及動物福利觀念，現在就讓我們來深入了解吧!

根據統計，臺灣人每年吃掉73-77億顆雞蛋，每年約飼養4200萬隻蛋雞來做生產，大多數的母雞都是以格子籠飼養，空間僅約A4紙大小，連展開翅膀的空間都不夠，卻塞了3-4隻母雞，在其惡劣的環境下，會讓母雞們的抵抗力低弱、有呼吸及消化問題等，為了預防及治療需施予抗生素或其他用藥，進而生產出的可能會是藥殘蛋。

為了改善動物的處境及減少不健康雞蛋的生產，友善飼養的概念備受關注，雞蛋近年來也有了【友善雞蛋聯盟】標章，是由台灣動物社會研究會經嚴格審核後所核發的，代表是對母雞友善的非籠飼雞蛋。

非籠飼飼養之環境	放牧	室內平飼
 空間	室內禽舍+戶外空間	室內禽舍
 巢箱	提供乾淨舒適、不受干擾,可安心產蛋的環境	
 棲架	提供棲架滿足母雞喜歡棲息高處的天性	
 抓扒及沙浴	母雞喜歡用「啄」探索環境 喜歡透過洗沙浴清潔羽毛及避免寄生蟲纏身	

資料來源: 台灣動物研究會-雞蛋報

● 褐色蛋≠放牧蛋!
「蛋殼顏色」取決於母雞的品種，不是紅殼蛋或寫「土雞蛋」就是友善飼養的好蛋喔!



● 蛋盒印著美麗照片，或寫「人道蛋」、「快樂雞」就可以?
許多商人會故意誤導消費者，買蛋一定要查看是否標示「放牧」或「平飼」!

● 友善雞蛋好貴?
一顆蛋決定母雞的一生，也決定我們的健康與環境的永續。聰明的你，會如何選擇呢?

