

# 臺北市明德國小114年3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	份							鈣質 毫克	熱量 仟卡
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類			
3	一	燕麥飯	鴿蛋肉燥	鮮蔬寬粉	有機廣島菜	番茄洋芋湯	水果	4.3	2.6	1.7	2.7	1.0		189.3	720.0	
4	二	紫米飯	BBQ烤翅腿*2+油腐	鄉村燉菜	有機小松菜	海結蘿蔔湯	水果	4.4	2.3	1.4	2.7	1.0		180.2	697.0	
5	三	蕎麥飯	魚香肉絲	番茄蛋豆腐	履歷蚵白菜	菇香扁蒲湯		4.0	2.9	1.5	2.8			140.1	661.0	
6	四	咖哩烏龍麵+壽喜燒雞+★芝麻包+有機山萵蒿+青菜蛋花湯					水果	3.8	2.4	1.4	2.9	1.0		100.3	671.5	
7	五	大麥飯	酸甜炸魚	毛豆黃瓜	履歷油菜	肉骨茶湯	鮮奶	4.5	2.5	1.7	3.0		0.5	255.7	755.0	
10	一	小米飯	起司雞	杏菇花椰	有機高麗菜	赤肉蘿蔔絲湯	水果	4.2	2.7	1.6	2.8	1.0		158.4	722.5	
11	二	★香鬆飯	麵輪燒肉	什錦玉米	有機青松菜	銀耳山粉圓	鮮奶	4.6	2.4	1.3	2.7		0.5	255.5	731.0	
12	三	雜糧飯	豆乳炸雞	肉絲扁蒲	履歷菠菜	榨菜黃芽湯		4.7	2.4	1.6	3.0			107.7	684.0	
13	四	紅藜飯	照燒旗魚	茄汁馬鈴薯	有機荷葉白菜	味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.8	1.4	2.8	1.0		240.4	746.0	
14	五	香椿炒飯+三杯雞+履歷小白菜+海帶蛋花湯					水果	4.4	2.3	1.3	2.9	1.0		116.0	703.5	
17	一	蛋香粿仔條+筍香燜肉+芋泥包+有機油江菜+香菇結頭湯					鮮奶	4.4	2.6	1.6	2.9		0.5	371.3	748.5	
18	二	燕麥飯	★砂鍋魚丁	黃瓜鮮燴	有機A菜	酸辣湯	水果	4.0	2.7	2.0	3.0	1.0		100.6	727.5	
19	三	紅藜飯	泰式打拋豬	豆酥甘藍	履歷油菜	蘿蔔玉米湯		4.1	2.2	1.8	2.7			202.6	618.5	
20	四	大麥飯	香滷雞腿	三絲炒蛋	有機小松菜	羅宋湯	水果	4.1	2.5	1.3	2.7	1.0		134.5	688.5	
21	五	紫米飯	泡菜肉片	干絲海茸	履歷蚵白菜	冬瓜大骨湯	水果	4.4	2.2	1.8	2.8	1.0		164.7	704.0	
24	一	★芝麻糙米飯	獵人燉雞	蒜香烤洋芋	有機福山萵苣	田園南瓜湯	水果	4.8	2.3	1.4	2.7	1.0		107.6	725.0	
25	二	培根炒飯+黑胡椒豬柳+有機荷葉白菜+菇菇蛋花湯					水果	4.3	2.2	1.4	2.9	1.0		127.5	691.5	
26	三	小米飯	椒鹽烏魚片	豆香白菜	履歷青江菜	青木瓜雞湯		4.0	2.6	1.7	3.0			128.9	652.5	
27	四	玉米飯	紅燒排骨	蔥香銀芽	有機味美菜	地瓜綠豆湯	鮮奶	4.2	2.1	1.7	2.7		0.5	305.3	690.5	
28	五	 雜糧飯	古早味蒸蛋	★宮保豆腐	履歷高麗菜	山藥蔬菜濃湯	水果+豆奶	4.1	2.0	1.3	2.8	1.0		199.0	655.5	
31	一	蕎麥飯	蒲燒鯛魚	菜脯豆薯蛋	有機黑葉白菜	木耳白菜湯	鮮奶	4.2	2.5	1.4	2.9		0.5	295.7	722.0	

♥ 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。

♥ 有機白米供應日：3/4(二)、3/11(二)、3/18(二)、3/25(二)。

♥ 蔬食日標示  菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物。

♥ 3/7(五)肉骨茶含中藥材，請孕哺婦女斟酌食用。

♥ 本菜單含有過敏原：蝦米、堅果類、花生、芝麻、腰果(以上標示★)，以及牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等，不適合對其過敏體質者食用。

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	5	8	7	20	1	0	2	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1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. 中式料理與義式料理在烹調方式上最大的差異是什麼？

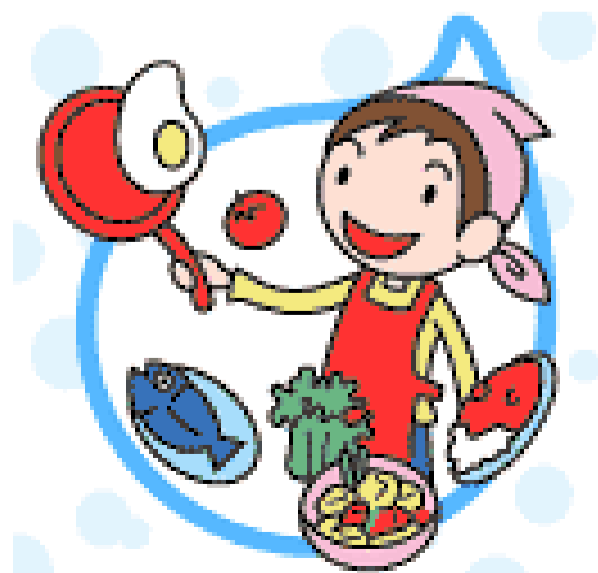
- (1) 中式料理使用大量的奶油。
- (2) 義式料理重視食材的原味，且常以橄欖油為主要烹調油。
- (3) 義式料理很少使用蔬菜。

2. 下列何者不是義式料理常見的食材？

- (1) 橄欖油。
- (2) 番茄。
- (3) 豆豉。
- (4) 起司。

3. 下列哪一項不是中式料理的特色？

- (1) 注重食材的季節性。
- (2) 烹飪方式多樣化。
- (3) 料理調味豐富多變。
- (4) 主要以牛排、義大利麵為主食。



### 解答

答案：

1. 【 2 】
2. 【 3 】
3. 【 4 】