

臺北市明德國小114年4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							毫克	仟卡
1	二	肉醬義大利麵+迷迭香雞腿+起司焗烤洋芋+有機油江菜+芋香混珠甜湯					水果	4.0	2.1	1.3	2.8	1.0		186.0	656.0
2	三						下午學校日補假								
4	四						兒童節及民族掃墓節連假								
5	五														
7	一	家常炒飯+蔥燒豬肉+有機小松菜+日式味噌湯					水果	4.1	2.7	1.4	2.9	1.0		213.1	715.0
8	二	燕麥飯	鹽水雞	肉末冬瓜	有機小白菜	銀蘿魚丸湯	水果	4.0	2.3	1.9	2.8	1.0		127.5	686.0
9	三	小米飯	和風肉片	醋溜馬鈴薯	履歷菠菜	大黃瓜湯		4.5	2.0	1.6	2.7			118.4	626.5
10	四	蕎麥飯	鹽酥魚丁	佃煮蘿蔔	有機高麗菜	雙絲蛋花湯	水果	4.8	2.7	1.4	3.0	1.0		119.5	768.5
11	五	大麥飯	★沙茶肉柳	杏菇豆腐	履歷福山萐苣	玉米濃湯	鮮奶	4.3	2.7	1.4	2.8		0.5	266.1	739.5
14	一	紅藜飯	奶香燉雞	彩蔬花椰菜	有機黑葉白菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.2	1.7	2.7	1.0		156.0	676.0
15	二	紫米飯	香滷大排	木耳炒蛋	有機青松菜	★小魚冬瓜湯	鮮奶	4.0	2.9	1.4	2.8		0.5	196.1	733.5
16	三	糙米飯	親子丼	醬香海苔	履歷福山萐苣	香菇鮮筍湯		4.0	2.2	1.8	2.7			187.6	611.5
17	四	★金瓜米粉	黃瓜燒肉+豆沙包+有機荷葉白菜+玉米海帶湯				水果	3.8	2.4	1.4	2.9	1.0		249.4	671.5
18	五	雜糧飯	香酥魚柳	古早味白菜滷	履歷蚵白菜	大滷湯	水果	4.6	2.4	1.6	3.0	1.0		119.8	737.0
21	一	日式烏龍麵+蒜味雞丁+芋泥包+有機高麗菜+山藥豆腐湯					鮮奶	3.9	2.2	1.4	2.9		0.5	247.5	678.5
22	二	小米飯	咖哩豬	四喜毛豆	有機蘿蔓萐苣	金菇蒲仔湯	水果+ 豆奶	4.5	2.7	1.3	2.7	1.0		123.0	731.5
23	三	大麥飯	咕咾魚丁	絲瓜麵線	履歷油菜	麻油蔬菜湯		4.6	2.3	1.7	3.0			114.6	672.0
24	四	★香鬆飯	蜜汁烤雞翅	豆干黃芽	有機小白菜	青木瓜肉片湯	水果	4.0	2.0	1.5	2.8	1.0		149.5	653.5
25	五	蕎麥飯	滷蛋拼盤	番茄燉豆腸	履歷空心菜	桂圓紅豆湯	水果	4.8	2.3	1.5	2.7	1.0		164.2	727.5
28	一						園遊會補假								
29	二	翡翠蛋炒飯+三杯魚丁+有機油江菜+薑絲海帶湯					水果	4.7	2.3	1.3	2.9	1.0		129.6	724.5
30	三	玉米飯	韓式燉雞	甜條黃瓜	履歷青江菜	番茄蛋花湯		4.0	2.0	1.5	2.8			100.7	593.5

♥ 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：4/2(三)、4/7(一)、4/8(二)、4/15(二)、4/22(二)、4/29(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。

♥ 4/15(二)香滷大排對於低年級不易咀嚼，故低年級供應醬爆豬柳。

♥ 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)	
							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	6	7	18	0	2	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。

~~異國料理知多少~~

你有注意到嗎？每個月菜單除了有我們熟悉的中式料理外，也有日式、韓式及義式料理，為了可以讓學生們認識到每個都有著截然不同的風味，以及了解不同的飲食文化。這次先來介紹中式料理與義式料理的差異，讓我們一起來了解吧！

	食材選擇	烹調方式	風味	常見調味料	飲食文化
中式料理	食材選用多樣化	炒、燒、蒸等	重視醬料的調配	醬油、醋、糖、豆瓣醬等	將多道菜品擺上桌，家人朋友圍桌共享。
義式料理	選用當地新鮮的食材	烤、燉、煮等	突顯食材本身的風味	橄欖油、蘿勒、鹽、胡椒等	每人一份餐點，一餐有前菜、主菜、甜點等，有固定的餐序。



獵人燉雞

名字來自義大利語的「獵人」，是指按照獵人烹調習慣的料理菜式，使用洋蔥、番茄、馬鈴薯等容易取得的食材所製作的。

資料來源：遠見雜誌