

臺北市明德國小114年6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：鄧坤芸(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	鈣質毫克	熱量仟卡
2	一	小米飯	蒲燒鯛魚	豆干玉米	有機白莧菜	香菇筍片湯	水果	4.4	2.2	1.3	2.8	1.0		258.4	691.5
3	二	咖哩炒飯+壽喜燒雞+有機黑葉白菜+有機菇魚丸湯					水果	4.2	2.4	1.3	2.9	1.0		122.8	697.0
4	三	大麥飯	栗子燒肉	麵筋黃瓜	履歷小白菜	羅宋湯		4.9	2.3	1.7	2.8			106.4	684.0
5	四	蕎麥飯	三杯雞	蒜味青花菜	有機空心菜	洋蔥豆薯湯	鮮奶	4.5	2.3	1.6	2.7		0.5	211.6	724.0
6	五	雜糧飯	京醬肉絲	番茄蛋豆腐	履歷高麗菜	冬瓜大骨湯	水果	4.0	2.9	1.5	2.8	1.0		216.9	721.0
9	一	紫米飯	香檸黃瓜雞	杏菇蒸蛋	有機荷葉白菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.8	1.3	2.7	1.0		149.4	704.0
10	二	地瓜飯	★沙茶肉片	魚香筑前煮	有機小松菜	仙草甜湯	水果	4.9	2.2	1.4	2.8	1.0		196.8	736.0
11	三	紅藜飯	左宗雞	芹菜干絲	履歷蚵白菜	金菇玉米湯		4.3	2.7	1.3	2.7			154.9	657.5
12	四	鮮蔬烏龍麵+古早味大排+★芝麻包+有機油江菜+福菜雞湯					水果+豆奶	3.7	2.1	1.4	2.9	1.0		133.3	642.0
13	五	★香鬆飯	酥炸魚丁	塔香海帶根	履歷福山萵苣	肉骨茶湯	鮮奶	4.5	2.6	1.6	3.0		0.5	313.0	760.0
16	一	醬香蛋炒飯+番茄燉肉+有機空心菜+★小魚黃瓜湯					水果	4.1	2.9	1.6	2.9	1.0		145.2	717.5
17	二	雜糧飯	無骨鹽酥雞	絲瓜冬粉煲	有機白莧菜	田園蔬菜湯	鮮奶	4.9	2.5	1.5	3.0		0.5	163.6	770.5
18	三	燕麥飯	筍香肉柳	鹽水豆干	履歷青江菜	玉米濃湯		4.3	2.9	1.5	2.7			375.9	677.5
19	四	小米飯	蔥燒鬼頭刀	焗烤時蔬	有機荷葉白菜	番茄蛋花湯	水果	4.5	2.9	1.4	2.8	1.0		300.0	753.5
20	五	紅藜飯	香滷翅腿*2+油腐	鴿蛋佛跳牆	履歷油菜	菇香蒲瓜湯	水果	4.1	2.5	1.5	2.9	1.0		132.3	702.5
23	一	蕎麥飯	炸醬肉燥	醋溜馬鈴薯	有機小白菜	青木瓜排骨湯	水果	4.5	2.7	1.4	2.7	1.0		237.2	734.0
24	二	紫米飯	橙汁旗魚	肉片高麗菜	有機空心菜	海帶豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.5	3.0	1.0		128.3	735.0
25	三	大麥飯	照燒排骨	蛋燴扁蒲	履歷福山萵苣	大滷湯		4.2	2.3	1.7	2.8			100.7	635.0
26	四	玉米飯	孜然烤雞腿	什錦黃芽	有機荷葉白菜	銀耳蜜豆湯	水果	4.2	2.1	1.3	2.7	1.0		174.8	665.5
27	五	家常炒米粉+★花生滷味+芋泥包+履歷油菜+山藥海帶芽湯					鮮奶	3.7	2.0	1.3	2.9		0.5	437.2	647.0
30	一	燕麥飯	鳳梨冬瓜雞	哨子豆腐	履歷高麗菜	麻油麵線湯	水果	4.1	2.9	1.4	2.8	1.0		140.5	725.5

♥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：6/3、6/10、6/17、6/24

♥有機菇供應日(金針菇)：6/3

♥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

♥6/13肉骨茶含中藥材，請孕婦婦女斟酌食用

♥6/12(四)古早味滷大排對於低年級不易咀嚼，故低年級及其課後班與課後社團供應古早味滷肉

♥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	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
1	4	8	8	20	1	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。

~~端午粽香 健康同享~~

端午節為臺灣傳統三大節日之一，提到端午節一定會聯想到粽子，在臺灣早期因地緣及口味關係形成了北部粽、南部粽、鹹粽等各種口味的粽子。現在讓我們一起來了解粽子間的差異吧~

●南北粽小常識：

種類	北部粽	南部粽
製作方式	配料爆香→拌入糯米炒至半熟→包入粽葉→蒸熟	分別將糯米調味及配料煮熟→依序包入粽葉→滾水煮熟
口感	似油飯、米粒分明	似蒸米糕、米粒軟黏
特點	糯米經過炒製，熱量較高	糯米不經過炒製，熱量相較北部粽低

●吃粽子的健康小撇步~

1. 慎選食材，看清營養標示與成分：選擇脂肪含量較低的瘦肉及豆製品取代含脂肪含量較高的三層肉或五花肉；配料選用菇類、竹筍等食材，增加蔬菜比例；以五穀米或糙米取代部分糯米，可以增加纖維攝取量。

2. 少用沾醬少負擔：若經常搭配的辣椒醬、甜辣醬、醬油膏等含鈉量高的醬料，改限制用量或不沾醬，可以避免鈉及糖過量攝取造成身體額外之負擔。

3. 種類替代，六大類食物均衡吃：將粽子作為正餐時，別忘記搭配半碗以上的蔬菜和拳頭大的水果，可以增加維生素、礦物質和纖維的攝取，有助消化又能增加飽足感。

4. 適量吃粽少負擔：糯米含有較多的支鏈澱粉，其煮熟後黏性強，而使腸胃不易消化、容易脹氣。因此，享用粽子也要節制，一天1-2顆粽子不過量，避免吃太多造成身體不適!

●鹹粽又稱【梗粽】：

浸泡過的糯米加適量鹼水，讓糯米中的澱粉產生「糊化作用」，造成米粒結構改變且膨脹，化身為外表顏色黃澄半透明、口感軟Q的鹹粽。製作好的鹹粽應冷藏保存，避免細菌滋生，應盡早使用完畢。



資料來源：國健署、好食課、食力