


# 明德國小114年9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：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
1	一	紅藜飯	番茄肉燥	鵪鶉蛋黃瓜	有機黑葉白菜	珍菇鮮蔬湯	水果	4.0	2.9	1.5	2.7	1.0		182.1	716.5
2	二	大麥飯	塔香鹽酥雞	豆皮高麗菜	有機空心菜	海帶蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.5	3.0	1.0		124.2	750.0
3	三	紫米飯	鐵板豬柳	南瓜蛋豆腐	履歷青江菜	木瓜大骨湯		4.2	2.9	1.3	2.8			235.4	670.0
4	四	燕麥飯	蔥燒旗魚	焗烤時蔬	有機白莧菜	山藥濃湯	鮮奶	4.5	2.5	1.4	2.9		0.5	296.1	743.0
5	五	古早味炒麵+竹筍排骨+豆沙包+履歷蚵白菜+枸杞扁蒲湯					水果	4.2	2.3	1.6	2.9	1.0		149.0	697.0
8	一	蕎麥飯	親子丼	菇香絲瓜	有機小白菜	冬瓜山粉圓	水果	4.3	2.1	1.6	2.7	1.0		169.3	680.0
9	二	小米飯	泰式酸辣魚	木耳炒蛋	有機油江菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.6	1.3	3.0	1.0		137.5	751.5
10	三	雜糧飯	蒜頭雞	醬燒海茸	履歷福山萵苣	番茄蛋花湯		4.1	2.3	1.6	2.8			217.6	625.5
11	四	什錦炒粿條+冬瓜燜肉+芋泥包+有機黑葉白菜+木耳白菜湯					水果	4.4	2.7	1.7	2.9	1.0		234.5	743.5
12	五	糙米飯	BBQ烤翅腿*2+油腐	螞蟻上樹	履歷油菜	韓式黃芽湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	2.8		0.5	285.5	741.0
15	一	紫米飯	年糕肉片	杏菇玉米	有機小松菜	海結大骨湯	水果	4.8	2.3	1.3	2.7	1.0		206.3	722.5
16	二	夏威夷炒飯+油豆腐雞丁+有機空心菜+竹筍三絲湯					鮮奶	4.1	2.4	1.3	2.9		0.5	223.2	705.0
17	三	燕麥飯	醬爆肉絲	麵輪扁蒲	履歷小白菜	冬瓜雞湯		4.1	2.9	1.6	2.8			165.1	670.5
18	四	紅藜飯	★沙嗲雞腿	菜脯洋芋蛋	有機荷葉白菜	金菇黃瓜湯	水果	4.2	2.5	1.3	2.8	1.0		141.4	700.0
19	五	大麥飯	椒鹽魚丁	關東煮	履歷青江菜	香菇白菜湯	水果	4.9	2.5	1.3	3.0	1.0		163.0	758.0
22	一	培根義大利麵+奶香燉雞+烤番薯+有機木耳莧菜+羅宋湯					鮮奶	3.9	2.1	1.4	2.9		0.5	280.2	671.0
23	二	地瓜飯	香滷大排	鹽水時蔬	有機黑葉白菜	綠豆西米露	水果	4.3	2.4	1.3	2.7	1.0		231.9	695.0
24	三	蕎麥飯	★砂鍋魚丁	醋溜馬鈴薯	履歷油菜	青菜蛋花湯		4.5	2.5	1.4	3.0			140.7	672.5
25	四	★香鬆飯	栗子燒雞	三絲黃芽	有機空心菜	日式味噌湯	水果+豆奶	4.7	2.2	1.5	2.8	1.0		128.0	717.5
26	五	 小米飯	玉米海芽蒸蛋	★宮保豆腐	履歷蚵白菜	絲瓜冬粉湯	水果	4.3	2.0	1.3	2.8	1.0		179.2	669.5
29	一	教師節補假													
30	二	翡翠蛋炒飯+義式燉肉+有機白莧菜+冬瓜薏仁湯					鮮奶	4.2	2.3	1.6	2.9		0.5	278.0	712.0

♥ 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：9/2、9/9、9/16、9/23、9/30 ♥ 有機菇供應日(黑木耳)：9/22  
♥ 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 ♥ 9/23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排骨  
♥ 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	魚肉類	其他	油炸品
1	4	8	8	21	0	1	1	4	2

♥ "加菜"未列入月菜單營養成份分析：履歷豆漿  
♥ 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

#### 解答

答案：

- 【 3 】
- 【 2 】
- 【 3 】

1.吃烤肉時，想要避免因鈉攝取過量造成身體負擔，下列那一種調味做法為佳？

- (1) 多塗一點烤肉醬、醬油膏等。
- (2) 醃料越鹹越能保存食物。
- (3) 用天然香料、檸檬汁調味。
- (4) 烤肉沾鹽巴才夠味。

2.下列哪一項的飲食搭配較健康？

- (1) 烤肉配含糖飲料。
- (2) 烤肉應搭配蔬菜與水果。
- (3) 烤肉全程只吃肉。
- (4) 月餅配珍珠奶茶。

3.吃月餅時為避免攝取過多熱量及糖份，下列哪種方式最好？

- (1) 一次吃完整顆才過癮。
- (2) 搭配含糖飲料一起吃。
- (3) 與家人朋友切分分享。

