

臺北市明德國小114年11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			
3	一	燕麥飯	墨西哥燉肉	香烤蔬菜盤	有機小白菜	海帶大骨湯	鮮奶	4.4	2.4	1.5	2.7		0.5	283.0	722.0
4	二	菜脯蛋炒飯+麻油雞+有機黑葉白菜+香菇蘿蔔湯					水果	4.1	2.4	1.4	2.9	1.0		174.7	692.5
5	三	蕎麥飯	京醬肉絲	鮮燴黃瓜	履歷油菜	玉米豆薯湯		4.3	2.6	1.5	2.7			136.8	655.0
6	四	★香鬆小米飯	咕咾炸雞	甜條黃芽	有機味美菜	青菜豆腐湯	水果	4.8	2.3	1.3	3.0	1.0		158.4	736.0
7	五	紫米飯	三杯旗魚	芋香白菜	履歷空心菜	木耳扁蒲湯	水果	4.8	2.6	1.7	2.8	1.0		185.5	759.5
10	一	★客家米苔目+梅干燒雞+芋泥包+有機青江菜+番茄洋蔥湯					水果	4.2	2.1	1.7	2.9	1.0		119.5	684.5
11	二	紅藜飯	海苔魚丁	培根高麗菜	有機小白菜	酸辣湯	鮮奶	4.5	2.6	1.6	3.0	0.5		281.2	760.0
12	三	糙米飯	檸檬雞丁	菇燒嫩腐	履歷福山萵苣	絲瓜麵線湯		4.1	2.7	1.4	2.7			124.2	646.0
13	四	玉米飯	味噌肉片	西班牙炒蛋	有機白松菜	綠豆QQ湯	水果	4.6	2.7	1.3	2.8	1.0		148.8	743.0
14	五	雜糧飯	義式烤雞腿	豆包海帶絲	履歷蚵白菜	田園蔬菜湯	水果	4.1	2.3	1.5	2.7	1.0		111.9	678.5
17	一	糙米飯	有機菇燒排骨	干丁玉米	有機黑葉白菜	菇香大頭菜湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.7	1.0		237.3	726.5
18	二	燕麥飯	香滷翅腿*2+油腐	韓式起司年糕	有機青松菜	海帶蛋花湯	水果	4.7	2.5	1.3	2.8	1.0		269.5	735.0
19	三	紫米飯	橙汁魚丁	蛋香扁蒲	履歷小白菜	榨菜三絲湯		4.8	2.2	1.6	3.0			121.5	676.0
20	四	家常炒飯+★沙茶肉柳+有機小松菜+青木瓜雞湯					鮮奶	4.0	2.7	1.5	2.9	0.5		357.4	725.5
21	五	蕎麥飯	香菇蒸蛋	鹽水拼盤	履歷高麗菜	麻油蘿蔔湯	水果+豆奶	4.0	2.1	1.4	2.7	1.0		202.7	654.0
24	一	體表會補假													
25	二	玉米飯	鵪鶉肉燥	泰式醬拌時蔬	有機味美菜	椰香紫米露	水果	4.3	2.9	1.3	2.7	1.0		229.8	732.5
26	三	紅藜飯	咖哩雞	麵腸海茸	履歷空心菜	薑片冬瓜湯		4.2	2.2	1.7	2.7			137.5	623.0
27	四	雜糧飯	香酥鯖魚	腐皮白菜	有機荷葉白菜	味噌湯	水果	4.0	2.1	1.6	3.0	1.0		206.8	672.5
28	五	鮮蔬炒麵+海帶結燒肉+豆沙包+履歷青江菜+番茄蛋花湯					鮮奶	4.2	2.4	1.7	2.9	0.5		294.2	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：11/4、11/11、11/18、11/25 ♥有機菇供應日(杏鮑菇)：11/17

♥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

♥11/27薄鹽鯖魚對於低年級魚刺較多，故低年級課後班供應虱目魚柳

♥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)	
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	4	7	7	19	0	1	1	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：

- 【 2 】
- 【 1 】
- 【 3 】

1. 想要維持健康體位，請問下列哪一個選項建議少吃呢？

- (1) 糙米飯、地瓜。
- (2) 炸雞塊、薯條。
- (3) 滷豆干、鮮奶。

2. 天氣炎熱，請問下列哪一種是最健康的消暑飲品？

- (1) 白開水。
- (2) 全糖去冰的珍珠奶茶。
- (3) 汽水。

3. 下列哪一個選項最適合養成規律的生活習慣？

- (1) 熬夜打電動。
- (2) 久坐不動、吃很多甜食。
- (3) 準時上床睡覺，且每天至少睡足8小時。

