

臺北市明德國小115年1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	四		元旦放假												
2	五	紫米飯	香菇瓜仔肉	雜菜冬粉煲	履歷油菜	大滷湯	水果	4.4	2.6	1.4	2.7	1.0		235.6	719.5
5	一	★香鬆飯	栗子地瓜排骨	彩蔬花椰菜	有機福山萵苣	薑香冬瓜湯	水果	4.6	2.1	1.7	2.7	1.0		118.8	703.5
6	二	紅藜飯	照燒烤雞腿	麵輪高麗菜	有機小白菜	日式味噌湯	水果	4.0	2.3	1.6	2.7	1.0		149.3	674.0
7	三	燕麥飯	豆干肉絲	蛋燴黃瓜	履歷菠菜	玉米山藥湯		4.2	2.6	1.6	2.8			138.6	655.0
8	四	榨菜肉絲麵+三杯雞丁+芋泥包+有機山茼蒿+蘿蔔大骨湯					水果	4.7	2.2	1.5	2.9	1.0		101.6	722.0
9	五	蕎麥飯	★砂鍋水煮魚丁	蒜香三絲	履歷青江菜	金菇蛋花湯	鮮奶	4.5	2.8	1.4	3.0		0.5	266.9	770.0
12	一	地瓜飯	有機菇焗烤雞丁	和風黃芽	有機荷葉白菜	仙草甜湯	水果+	4.7	2.6	1.7	2.8	1.0	0.3	360.7	797.5
13	二	咖哩炒飯+馬鈴薯燉肉+有機高麗菜+黃瓜大骨湯					水果	4.5	2.5	1.4	2.9	1.0		157.8	728.0
14	三	小米飯	親子丼	★開陽扁蒲	履歷福山萵苣	番茄豆腐湯		4.0	2.3	1.8	2.7			109.6	619.0
15	四	雜糧飯	豆豉燒旗魚	蘭陽西魯肉	有機菠菜	南瓜濃湯	鮮奶	4.3	2.6	1.6	2.9		0.5	276.9	741.5
16	五	紅藜飯	海帶排骨	鮮菇蒸蛋	履歷蚵白菜	田園蔬菜湯	水果	4.1	2.9	1.3	2.7	1.0		102.7	718.5
19	一	蕎麥飯	回鍋肉柳	番茄炒蛋	有機A菜	針菇木瓜湯	鮮奶	4.2	2.9	1.5	2.8		0.5	260.8	750.0
20	二	紫米飯	酥炸烏魚片	豆皮白菜	有機青江菜	冬瓜山粉圓	水果	4.3	2.5	1.5	3.0	1.0		176.2	721.0
21	三	糙米飯	鳳梨冬瓜雞	塔香海苔	履歷油菜	結頭菜排骨湯		4.0	2.3	1.7	2.7			204.0	616.5
22	四	燕麥飯	泡菜肉片	什錦玉米	有機黑葉白菜	海帶蛋花湯	水果	4.9	2.0	1.4	2.7	1.0		112.6	709.5
23	五	台式炒粿條+香滷翅腿*2+油腐+豆沙包+履歷小白菜+關東煮湯					水果	4.6	2.6	1.3	2.9	1.0		192.2	740.0

♥ 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: 1/6、1/13、1/20 ♥ 有機菇供應日(杏鮑菇): 1/12

♥ 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

♥ 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)		"加菜"未列入月菜單營養成份分析: 履歷豆奶			
加工食品		魚肉類		其他		油炸品		甜湯		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。			
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	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。			
0	3	7	6	16	0	1	1	2	2				

~~小問題~~請回答以下問題

解答

答案：

- 1.【 2 】
- 2.【 4 】
- 3.【 3 】

1.下列哪一項不符合「飲食綠燈」食物的特點？

- (1) 天然、低油、少加工。 (3) 高纖維、營養密度高。
(2) 高油、高糖、重口味。 (4) 適合天天選擇。

2.同一種食材，下列哪種烹調方式最可能讓食物變成「紅黃燈」？

- (1) 水煮。 (3) 清蒸。
(2) 烤。 (4) 油煎或炸。

3.小智想要帶健康均衡便當，請問下列哪一道主菜最推薦他選擇呢？

- (1) 炸雞腿。 (3) 清蒸鱸魚片。
(2) 香腸臘肉。 (4) 酥炸嫩豆腐。