


雨農國小111年08、09月菜單

豬肉食材產地：台灣



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
公司網址：http://www.wei-an-tw.com/
營養師：蔡宛蓉(營養字第010517號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果 / 鮮奶	全穀 雜糧	豆蛋 魚肉	蔬菜	油脂 及 堅果	水果	奶類	鈣質	熱量
								份						毫克	仟卡
8/29	一	暑假													
8/30	二	糙米飯	黑椒豬柳	南瓜炒蛋	有機青菜	高麗金菇湯	水果	4.3	2.5	1.5	2.7	1.0		93	708.2
8/31	三	燕麥飯	豆乳雞丁	炸醬干丁	福山萵苣	三絲湯		4.4	3.1	1.2	2.6			320	687.0
1	四	胚芽飯	紅燒魚丁	洋芋花椰	有機青菜	金瓜番茄湯	水果	4.4	2.1	1.7	3.0	1.0		133	707.3
2	五	麥片飯	醬燒雞腿排	泰式粉絲	蚵白菜	海結大骨湯	鮮奶	5.0	2.6	1.3	2.8		0.5	239	776.6
5	一	小米胚芽飯	壽喜燒	高麗油腐	有機青菜	羅宋湯	水果	4.2	2.4	1.6	2.7	1.0		193	698.9
6	二	什錦炒飯+醬燒雞丁+有機青菜+薑絲海芽湯					鮮奶	4.1	2.3	1.2	2.9		0.5	240	693.3
7	三	大麥飯	橙汁魚片	★沙茶豆干	油菜	青木瓜排骨湯		4.8	2.9	1.4	3.0			194	720.4
8	四	★芝麻燕麥飯	地瓜燒肉	培根雙花	有機青菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.0	1.6	2.7			162	631.9
9	五	中秋連假													
12	一	燕麥飯	蘿蔔燒肉	玉米炒蛋	有機青菜	筍片大骨湯		4.2	2.9	1.3	2.7			120	668.0
13	二	胚芽飯	鹹冬瓜魚丁	油腐青花	有機青菜	冬瓜山粉圓湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.5	1.0		232	726.6
14	三	紅藜大麥飯	京醬雞丁	螞蟻上樹	青江菜	枸杞絲瓜湯		4.7	2.2	1.8	2.8			112	665.8
15	四	時蔬炒麵+咖哩雞+豆沙包+有機青菜+海芽玉米湯					鮮奶	4.4	2.5	1.2	2.7		0.5	233	721.2
16	五	糙米飯	烤雞腿	塔香海茸	福山萵苣	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.4	1.5	2.6	1.0		208	673.1
19	一	地瓜飯	筍香燒肉	小瓜甜條	有機青菜	四神風味湯	水果	4.8	2.3	1.6	2.7	1.0		122	730.8
20	二	★芝麻燕麥飯	五香雞翅	玉米干丁	有機青菜	鮮菇蔬菜湯		4.3	2.3	1.3	2.8			250	634.7
21	三	胚芽飯	豆薯燒豬	鐵板銀芽	青江菜	酸辣湯		4.1	2.5	1.5	2.5			192	626.4
22	四	五穀飯	香酥虱目魚柳	青花肉片	有機青菜	海絲大骨湯	水果	4.4	2.4	1.7	3.0	1.0		159	724.3
23	五	 玉米炒飯+紅燒豆腐蛋+蚵白菜+綠豆大麥湯					鮮奶	4.4	2.1	1.3	2.8		0.5	453	698.7
26	一	茄汁義麵+義式燉肉+小肉包+有機青菜+牛蒡蔬菜湯					鮮奶	4.0	2.6	1.3	2.7		0.5	269	707.1
27	二	大麥飯	南洋咖哩雞	炒三丁	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.2	2.8	1.0		109	693.9
28	三	燕麥飯	★砂鍋魚丁	小瓜素雞	油菜	金菇蘿蔔湯		4.2	2.5	1.8	3.0			241	659.0
29	四	地瓜飯	回鍋肉片	日式關東煮	有機青菜	南瓜大骨湯	水果	4.3	2.5	1.3	2.6	1.0		193	701.3
30	五	糙米飯	★沙茶雞丁	翡翠炒蛋	福山萵苣	味噌湯	履歷豆奶	4.4	2.6	1.5	2.7			130	659.6

- ♥ 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
- ♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物
- ♥ 有機蔬菜因輪作之故，僅能暫訂日期。可能提供之品項為：蘿蔓、A菜、青江菜、黑葉白菜、荷葉白菜、小松葉、小白菜、空心菜、高麗菜等
- ♥ 蔬食日標示： 過敏源標示：★蝦皮、蝦米、小魚干、堅果種子類

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			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
1	5	1	8	9	23	0	2	1	3	2

- ♥ 8/30(二)、9/6(二)、9/13(二)、9/20(二)、9/27(二) 供應有機白米
- ♥ 履歷豆奶未列入營養成份分析

~~有獎徵答~~請回答以下問題

- 請問中秋節應景的食物，柚子，是在六大類食物中屬於哪類？
(A) 全穀雜糧類 (B) 蔬菜類 (C) 油脂與堅果種子類 (D) 水果類
- 請問吃完月餅後，從事下列哪個活動能消耗多餘熱量？
(A) 散步 (B) 看電視 (C) 睡覺 (D) 坐著滑手機
- 請問中秋很受歡迎的蛋黃月餅裡的蛋黃，在六大類食物中屬於哪類？
(A) 全穀雜糧類 (B) 奶類 (C) 豆魚蛋肉類 (D) 水果類

有獎徵答

有獎徵答 答案卷

班級： 座號：

姓名：

答案：

1. 【 】

2. 【 】

3. 【 】