

# 雨農國小111年11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  
 廚房電話：(02)2285-1798  
 公司網址：http://www.weian-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	份					鈣質 毫克	熱量 仟卡
								全穀雜糧	豆蛋魚肉	蔬菜	油脂	水果		
1	二	胚芽飯	鐵板肉柳	青花干片	有機空心菜	冬瓜山粉圓	水果	4.3	2.4	1.6	2.5	1.0	183.7	698.5
2	三	紫米飯	塔香鹽酥雞	肉末冬瓜	金菇油菜	金菇蛋花湯		4.6	2.5	1.6	2.6		102.8	671.0
3	四	台式炒麵+滷豬排(低:肉絲)+芋泥包+有機黑葉白菜+★蝦香扁蒲湯					水果	4.2	2.4	1.4	2.9	1.0	132.9	704.8
4	五	糙米飯	味噌魚丁	海帶干絲	蒜味福山萵苣	田園蔬菜湯	鮮奶	4.3	2.9	1.5	2.7	0.5	272.4	753.4
7	一	咖哩炒飯+泰式雞丁+有機青松菜+番茄白菜湯						4.3	2.2	1.6	2.6		126.1	621.3
8	二	胚芽飯	避風塘魚柳	豆卷高麗	有機小白菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.7	2.0	1.7	2.9	1.0	153.2	712.6
9	三	紅藜飯	紅糟雞丁	毛豆蒲瓜	蒜拌蚵白菜	海芽豆腐湯		4.0	2.8	1.6	2.6		215.6	647.1
10	四	小米飯	咖哩蛋肉燥	干絲銀芽	有機味美菜	鮮蔬蛋花湯	鮮奶	4.2	2.5	1.7	2.8	0.5	315.2	726.1
11	五	麥片飯	蔥香雞腿	番茄豆腐	紅絲青江菜	冬瓜枸杞湯	水果	4.0	2.8	1.5	2.5	1.0	176.0	695.0
14	一	大麥飯	白菜肉片	木耳毛豆炒蛋	有機黑葉白菜	南瓜洋芋湯	水果	4.3	2.8	1.4	2.8	1.0	129.6	731.6
15	二	高麗菜絞肉炒飯+醬燒雞丁+有機荷葉白菜+番茄洋蔥湯+*清蒸石斑魚					鮮奶	4.0	2.6	1.5	3.0	0.5	140.1	724.6
16	三	五穀飯	大黃瓜燒肉	海茸麵腸	蒜香福山萵苣	羅宋湯		4.1	2.6	1.9	2.8		135.1	652.9
17	四	地瓜飯	★照燒魚片	蘿蔔油腐	有機高麗菜	椰香西米露	*履歷豆奶	4.5	2.7	1.4	2.5		140.6	665.6
18	五	燕麥飯	★沙茶豬柳	義式烤時蔬	杏菇油菜	紫菜豆腐湯	水果	4.3	2.3	1.7	2.7	1.0	164.1	698.2
21	一	體表會補假												
22	二	香鬆飯	親子丼	洋芋花椰	有機高麗菜	海芽蛋花湯	水果	4.2	2.4	1.5	2.8	1.0	107.1	697.2
23	三	糙米飯	韓式泡菜燒肉	什錦雙芽	枸杞芥藍	大醬湯		4.0	2.4	1.8	2.8		234.7	621.4
24	四	大麥飯	烤薄鹽鯖魚	飄香滷味	有機廣島菜	南瓜大骨湯	水果	4.4	2.7	1.3	3.0	1.0	294.8	756.6
25	五	菜炒飯+梅干油豆腐+木耳青江菜+金菇扁蒲湯					鮮奶	4.1	2.3	1.4	2.6	0.5	349.5	684.3
28	一	家常粿條+味噌杏鮑菇雞+有機小白菜+海芽蔬菜湯					水果	4.6	2.3	1.4	2.9	1.0	165.6	723.1
29	二	★芝麻糙米飯	匈牙利燉肉	什錦豆包絲	有機油江菜	高麗洋蔥湯		4.4	2.2	1.7	2.7		116.4	660.0
30	三	蕎麥飯	鳳梨冬瓜雞	海帶干絲	薑絲蚵白菜	肉骨茶湯		4.0	2.5	1.9	2.6		129.3	632.3

- ♥ 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、黃豆及其製品均為非基因改造食物
- ♥ 蔬食日標示 過敏源標示：★蝦皮、蝦米、小魚干、堅果
- ♥ 11/3因滷豬排對於低年級不易咀嚼，故低年級及課後班供應為肉絲
- ♥ 11/24鯖魚可能有魚刺，故低年級及課後班供應為魚丁
- ♥ "加菜\*"未列入月菜單營養成份分析:11/15石斑魚及11/17履歷豆奶
- ♥ 11/1(二)、11/8(二)、11/15(二)、11/22(二)、11/29(二)供應有機白米

♥ 11-1月提供4次石斑魚加菜-此為配合農委會補助學校午餐採用國產可溯源石斑魚專案計畫供應。

♥ 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。

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	8	8	21	0	0	1	3	2

### ~~有獎徵答~~請回答以下問題

- 產銷履歷驗證農產品標章(TAP)，代表什麼意思？
  - 只有生產作業符合安全永續，採後處理不用符合安全永續
  - 從生產作業、採後處理、初級加工，都經驗證符合安全永續
- 關於農產品生產追溯(QR Code)下列何者錯誤？
  - 消費者無法查詢到生產者及生產場所
  - 涵蓋了農產、畜牧、水產、家禽、蛋品等5種溯源標章
  - 生產者向消費者揭示「我生產，我負責」及「我種的，我保證」
  - 農產品有疑慮時，透過標籤可釐清問題產品，確保消費者權益及維護生產者
- 有機農產品標章，代表什麼意思？
  - 不使用化學肥料
  - 不使用
  - 生產過程採是親和自然的友善食材
  - 以上皆



資料來源：行政院農委會

### 有獎徵答

#### 有獎徵答 答案卷

班級： 座號：

姓名：

答案：

1. 【    】

2. 【    】

3. 【    】