

雨農國小111年12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	全穀 雜糧	豆蛋 魚肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質 毫克	熱量 仟卡
1	四	糙米飯	咖哩魚丁	日式蒸蛋	有機青松菜	金菇番茄湯	水果	4.2	3.0	1.2	2.8	1.0		137.0	734.6
2	五	麥片飯	烤翅腿*2+油腐*1	總匯花椰	紅絲福山萵苣	大黃瓜排骨湯	鮮奶	4.1	2.1	1.7	2.6		0.5	298.4	680.9
5	一	大麥飯	海結燒肉	黑椒高麗菜	有機荷葉白菜	綠豆西米露		4.7	2.2	1.7	2.6			168.3	653.4
6	二	三色炒飯+照燒雞丁	有機小松菜	番茄蛋花湯	*清蒸石斑魚		水果	4.5	2.3	1.2	2.9	1.0		128.5	708.7
7	三	燕麥飯	豉汁排骨	哨子豆腐煲	薑絲菠菜	玉米濃湯		4.3	2.8	1.3	2.6			179.5	661.3
8	四	五穀飯	海苔鹽酥雞	木耳黃瓜	有機青江菜	枸杞高麗菜湯	鮮奶	4.9	2.3	1.7	3.0		0.5	252.5	766.5
9	五	紫米飯	★沙茶魚丁	雙色豆芽	蒜味蚵白菜	海芽肉絲湯	水果	4.0	2.7	1.7	2.5	1.0		107.5	698.1
12	一	古早味炒麵+五味雞丁	紅豆包	有機福山萵苣	芹香土豆薯湯		水果	4.1	2.4	1.5	2.9	1.0		124.9	690.9
13	二	糙米飯	薑汁燒肉	番茄蛋花椰	有機小白菜	南瓜豆腐湯	鮮奶	4.2	2.6	1.8	2.6		0.5	275.8	723.0
14	三	紅藜飯	醬燒雞丁	油片白菜	薑絲青江菜	紫菜魚丸湯		4.0	2.6	1.9	2.7			172.9	641.2
15	四	燕麥飯	炸虱目魚柳	回鍋高麗	有機蘿蔓萵苣	味噌湯		4.9	2.3	1.6	3.0			171.6	685.3
16	五	大麥飯	★蘭陽西魯肉	清炒扁蒲	蒜拌菠菜	洋芋蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.7	2.4	1.0		103.7	681.2
19	一	麥片飯	香酥鯖魚	白菜豆腐煲	有機廣島菜	針菇高麗湯	鮮奶	4.0	2.9	1.3	2.5		0.5	333.3	722.1
20	二	香鬆飯	紅燒雞丁	翡翠炒蛋	有機高麗菜	花豆湯圓	水果	5.0	2.2	1.8	2.9	1.0		110.1	754.5
21	三	紫米飯	香菇滷肉	★宮保黃瓜	薑絲蚵白菜	青木瓜排骨湯		4.2	2.8	1.6	2.8			284.4	671.5
22	四	大麥飯	塔香雞丁	鮮蔬粉絲	有機菠菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.6	1.5	2.8	1.0		100.4	750.6
23	五	茄汁義麵+普羅旺斯燉肉	地瓜條	金菇油菜	南瓜白菜湯			4.0	2.3	1.4	3.0			101.7	619.6
26	一	燕麥飯	京醬肉柳	毛豆高麗	有機山萵苣	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.6	1.5	2.5	1.0		147.2	688.3
27	二	胚芽飯	糖醋魚片	肉末洋芋	有機黑葉白菜	藥膳大骨湯	*腰豆奶	4.6	2.4	1.5	3.0			103.3	668.5
28	三	蕎麥飯	香滷腿排	魚香冬瓜	蒜香油菜	大滷湯		4.0	2.1	1.6	2.9			106.3	604.8
29	四	孜然炒飯+高麗菜燒肉	有機油江菜	味噌海絲湯	*清蒸石斑魚		水果	4.0	2.1	1.6	3.0	1.0		127.3	675.7
30	五	小米飯	★腰豆皮烘蛋	大瓜油腐	薑絲小白菜	番茄黃芽湯	鮮奶	4.0	2.2	1.7	3.0		0.5	332.2	695.8

- ♥ 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
♥ 12/19鯖魚可能有魚刺，故低年級及課後班供應虱目魚柳
♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物
♥ 12/6(二)、12/13(二)、12/20(二)、12/27(二)供應有機白米
♥ 蔬食日標示：過敏源標示：★蝦皮、蝦米、小魚干、堅果種
♥ "加菜*"未列入月菜單營養成份分析：12/6、12/29石斑魚及12/27腰豆

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	魚肉類	其他	油炸品	甜味
1	5	8	8	22	0	2	0	4	2

~什麼是三章一Q~

為照顧國中小學童的飲食健康，能夠吃到優質安全的國產農產品，政府推動學童優先選用地生產之可追溯性食材政策，鼓勵學校午餐選用有機、產銷履歷、台灣優產品CAS等標章或具有台灣農產品生產追溯QR Code (以下簡稱「三章一Q」) 食材

為強化各式食材安全性及可追溯性，自110年起推動學校營養午餐全面採用國產可溯源食材，確保學童吃到來源明確、安全之國產農產品，增進學童環境保護意識、感受在地飲食文化，培養在地低碳飲食習慣，開展食農教育與生活教育。



種類	標章名稱	生產過程					農藥殘留		消費者查詢			
		不用農藥	安全用藥	品質規格	風險管理	環境親合	未檢出農藥	農藥殘留合格	生產者及生產場所	生產批次或日期	產製紀錄	資料呈現
三章	TAIWAN ORGANIC 台灣有機農產品	✓			✓	✓	✓		✓			上網 QR code
	CAS 台灣優良農產品		✓	✓	✓			✓	✓	✓		請標示
	TAP 產銷履歷農產品		✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	上網 追溯碼 QR code
一Q	農產品追溯系統 QR code								✓			QR code

■：農場或廠商需要保存完整記錄，可供備查

資料來源：行政院農委會