

雨農國小112年05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.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	水果	奶類	鈣質	熱量
份														毫克	仟卡
1	一	燕麥飯	照燒地瓜雞	彩蔬炒蛋	有機荷葉白菜	香菇番茄湯	水果	4.6	2.8	1.3	2.8	1.0		154.3	750.5
2	二	★芝麻海苔飯	蔥燒水鯊丁	金粒青花豆腐煲	有機山菠菜	冬瓜雞湯		4.3	2.7	1.6	3.0			268.7	753.5
3	三	五穀飯	豉汁雞丁	蛋酥白菜	蒜香油菜	玉米蛋花湯		4.1	2.2	1.8	2.9			115.6	627.5
4	四	炒粿仔條+塔香燒肉+有機小松菜+蘿蔔魚丸湯					鮮奶	4.1	2.6	1.5	2.8		0.5	173.2	705.5
5	五	小米飯	焗烤雞丁	★蝦香扁蒲	薑絲青江菜	紫菜金菇湯	水果	4.2	2.8	1.6	2.6	1.0		198.1	661.0
8	一	母親節活動補假													
9	二	番茄蛋炒飯+杏菇雞丁+有機荷葉白菜+薏仁綠豆湯					鮮奶	4.9	2.3	1.3	2.9		0.5	278.9	753.5
10	三	糙米飯	鮮蔬肉柳	菜脯蛋	薑絲小白菜	酸辣湯		4.3	2.8	1.4	2.6			148.0	663.0
11	四	紫米飯	香酥鯰魚片	杏菇玉米	有機白莧菜	紫菜蛋花湯	水果	4.4	2.3	1.3	3.0	1.0		132.1	708.0
12	五	蕎麥飯	泡菜肉片	紅燒大瓜豆腐	金粒油菜	金菇番茄湯		4.7	2.4	1.7	2.7			138.7	673.0
15	一	炒麵疙瘩+海結燒雞+芋泥包+有機小白菜+香菜油腐湯					鮮奶	4.0	2.5	1.6	2.8		0.5	154.8	693.5
16	二	紅藜飯	五香肉燥	角螺高麗菜	有機空心菜	味噌蛋花湯	水果	4.0	2.8	1.7	2.7	1.0		377.2	729.0
17	三	燕麥飯	黑胡椒烤腿排	肉絲扁蒲	金粒青江菜	菇香白菜湯		4.0	2.1	1.7	2.6			110.8	597.0
18	四	五穀飯	鐵板肉柳	三色蒸蛋	有機黑葉白菜	藥膳大骨湯		4.0	2.8	1.6	2.5			133.2	702.5
19	五	大麥飯	薄鹽鯖魚片	蒜味海根	金菇蚵白菜	大瓜黑輪湯	水果	4.1	2.0	1.5	3.0	1.0		120.2	609.5
22	一	燕麥飯	味噌肉片	黑椒培根洋芋	有機高麗菜	銀耳山粉圓		4.7	2.4	1.2	2.9			123.0	729.5
23	二	大麥飯	海苔鹽酥雞	什錦芽菜	有機白莧菜	玉米濃湯	水果	4.9	2.4	1.4	2.8	1.0		333.3	759.0
24	三	紫米飯	★沙茶肉柳	海結燒麵輪	紅絲蚵白菜	枸杞豆薯湯		4.3	2.6	1.5	2.7			120.5	655.0
25	四	小米飯	麻油旗魚丁	毛豆玉米	有機荷葉白菜	海芽洋蔥湯	水果	4.6	2.5	1.4	3.0	1.0		162.3	739.5
26	五	🌱時蔬炒飯+★蜜汁干丁滷蛋+木耳油菜+菇香扁蒲湯					鮮奶	4.3	2.0	1.5	2.8		0.5	294.8	614.5
29	一	大麥飯	黃瓜燜肉	回鍋高麗菜	有機空心菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.8	2.7	1.0		134.9	694.0
30	二	小米飯	親子丼	孜然洋芋	有機小白菜	竹筍排骨湯	履歷豆奶	4.3	2.7	1.6	3.0			284.6	753.5
31	三	五穀飯	三杯虱目魚柳	魚香冬瓜	金菇青江菜	味噌蔬菜湯		4.5	2.0	1.8	2.5			122.9	622.5

♥每日午餐餐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

♥05/02、05/09、05/16、05/23、05/30供應有機白米

♥蔬食日標示：🌱 過敏源標示：★蝦皮、蝦米、小魚干、堅果種子類(花生、芝麻、腰果等等)

♥5/19薄鹽鯖魚對於低年級魚刺較多，故低年級及其課後班供應烏魚丁

♥"加菜"未列入月菜單營養成份分析:履歷豆奶

♥05/18藥膳大骨湯含中藥成分，請孕哺婦女斟酌食用

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	魚肉類	其他	油炸品
1	5	8	8	22	0	1	2	5	2

♥ 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

~~~有獎徵答~~~請回答以下問題

有獎徵答 答案卷

班級： 座號：

姓名：

答案：

1.【 】

2.【 】

3.【 】

1. 請問下列哪一項不是造成食品中毒的原因？

- (A) 用餐前或調理食物前能徹底清洗雙手 (B) 食物不新鮮或放置過久  
(C) 處理生食、熟食的砧板或刀具未分開 (D) 冷凍或冷藏溫度不夠

2. 請問下列哪個是容易滋長細菌的溫度？

- (A) -18°C以下 (B) 0-7°C  
(C) 7-60°C (D) 70°C以上

3. 請問世界食品安全日是哪一天呢？

- (A) 5月7日 (B) 6月7日  
(C) 5月12日 (D) 6月12日

### 預防食品中毒



資料來源：衛生福利部食品藥物管理署