

雨農國小112年11月素菜單



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：鄧坤芸(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 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質	熱量
份														毫克	仟卡
1	三	五穀飯	★沙茶豆皮結	油腐洋芋	薑絲油菜	枸杞蘿蔔湯		4.7	2.6	1.3	2.6			313.4	673.5
2	四	蕎麥飯	蜜汁烤麩	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	海芽金菇湯	水果	4.8	1.9	1.7	2.7	1.0		144.6	702.5
3	五	什錦炒烏龍+三杯豆腸+豆沙包+木耳青江菜+玉米冬瓜湯						3.8	2.7	1.6	2.8			166.4	634.5
6	一	五穀飯	南瓜烘蛋	海結蘿蔔	有機青松菜	白菜味噌湯	水果	4.2	1.8	1.8	2.8	1.0		223.1	660.0
7	二	醬香炒飯+★韓式千層干+有機荷葉白菜+番茄蛋花湯					鮮奶	4.4	2.6	1.4	2.8		0.5	732.9	739.0
8	三	燕麥飯	鵝蛋豆腐丁	蒲仔干絲	枸杞萵苣	榨菜三絲湯		4.3	1.7	1.5	2.6			199.1	583.0
9	四	地瓜糙米飯	酥炸豆包	玉米豆干	有機小白菜	黃瓜鮮蔬湯		4.0	2.6	1.4	3.0			188.8	645.0
10	五	紅藜飯	咕咾油腐	角螺冬瓜	薑絲蚵白菜	肉骨茶湯	水果	4.1	1.8	1.7	2.8	1.0		228.4	650.5
13	一	蕎麥飯	茄汁花干	鮮蔬豆腐	有機黑葉白菜	薑絲紫菜湯	履歷豆奶	4.3	2.0	1.7	2.6			323.6	610.5
14	二	★香鬆五穀飯	塔香豆腸	海帶銀芽	有機福山萵苣	米苔目綠豆湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.7	1.0		151.1	718.5
15	三	薏仁飯	鹹酥素肚	雙絲炒蛋	香菇青江菜	枸杞蒲瓜湯		4.5	2.2	1.6	3.0			132.2	655.0
16	四	日式炒麵+醬燒油腐+芋泥包+有機小松菜+玉米蘿蔔湯					水果	3.6	1.8	1.6	2.8	1.0		279.2	613.0
17	五	紫米飯	豆包鮮蔬捲	香滷白菜	金菇油菜	香菇冬瓜湯	鮮奶	4.0	2.4	1.8	2.7		0.5	337.2	701.5
20	一	蔬菜炒飯+梅干燒干+有機廣島菜+海芽豆腐湯					水果	4.1	2.4	1.4	2.8	1.0		594.3	688.0
21	二	糙米飯	咖哩豆腐煲	香菇蒸蛋	有機味美菜	結頭菜湯		4.2	2.1	1.3	2.7			261.8	605.5
22	三	五穀飯	雙蘿燒結	豆皮青花	蒜香蚵白菜	冬菜細粉湯		4.2	2.2	1.9	2.7			266.4	628.0
23	四	燕麥飯	糖醋豆包	什錦毛豆	有機蘿蔓萵苣	金針湯	鮮奶	4.3	2.8	1.3	3.0		0.5	279.3	753.5
24	五	小米飯	★花生滷味	海茸麵腸	薑絲空心菜	蔬菜味噌湯	水果	4.0	2.1	1.6	2.9	1.0		198.9	668.0
27	一	體表會補假													
28	二	大麥飯	醬燒豆包	義式烤時蔬	有機青松菜	白菜金菇湯	水果	4.3	2.1	1.5	2.8	1.0		151.3	682.0
29	三	紅藜飯	海苔豆腸	香菇滷白菜	薑香青江菜	薑絲黃瓜湯		4.6	2.0	1.8	3.0			164.7	652.0
30	四	燕麥飯	壽喜千層干	蛋酥扁蒲	有機油江菜	紅豆麥片湯	水果	4.9	2.0	1.8	2.8	1.0		541.0	724.0

♥ 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

♥ 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、堅果種子類(花生、芝麻、腰果等)

♥ 11/07、11/14、11/21、11/28供應有機白米

♥ 11/10肉骨茶含中藥材，請孕婦婦女斟酌食用

♥ "加菜"未列入月菜單營養成份分析：履歷豆奶

♥ 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	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
20	0	0	0	22	0	0	0	4	2

~~有獎徵答~~請回答以下問題

1. 請問下列哪個縣市，每年產出最多的馬鈴薯？

- (A) 雲林縣 (B) 新北市
(C) 嘉義縣 (D) 臺南市

2. 請問馬鈴薯是屬於植物的哪個部位？

- (A) 花 (B) 根
(C) 莖 (D) 葉

3. 請問馬鈴薯變綠或發芽後還能吃嗎？

- (A) 可以 (B) 不可以



有獎徵答

有獎徵答 答案卷

班級： 座號：

姓名：

答案：

1. 【 】

2. 【 】

3. 【 】

資料來源：農業部食農教育資訊整合平臺