

雨農國小112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)2885-1798
公司網址：http://www.wei-an-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
														毫克	仟卡
1	三	五穀飯	★沙茶肉絲	油腐洋芋	蒜香油菜	蘿蔔大骨湯		4.7	2.3	1.3	2.6			126.2	651.0
2	四	蕎麥飯	蜜汁雞丁	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	海芽金菇湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.7	1.0		130.9	704.0
3	五	什錦炒烏龍+三杯旗魚丁+豆沙包+木耳青江菜+玉米冬瓜湯						3.8	2.5	1.6	2.8			131.5	619.5
6	一	五穀飯	南瓜燉肉	海結蘿蔔	有機青松菜	白菜味噌湯	水果	4.2	2.4	1.7	2.8	1.0		184.9	702.5
7	二	醬香炒飯+★韓式安東雞+有機荷葉白菜+番茄蛋花湯						鮮奶	4.4	2.5	1.4	2.8	0.5	293.6	731.5
8	三	燕麥飯	鵝蛋瓜仔肉	蒲仔干絲	枸杞萵苣	榨菜三絲湯		4.3	2.7	1.5	2.6			104.6	658.0
9	四	地瓜糙米飯	酥炸鯰魚片	肉末玉米	有機小白菜	黃瓜鮮蔬湯		4.0	2.8	1.3	3.0			152.8	657.5
10	五	紅藜飯	咕咾肉柳	豆干冬瓜	薑絲蚵白菜	肉骨茶湯	水果	4.1	2.4	1.8	2.8	1.0		109.5	698.0
13	一	蕎麥飯	茄汁雞丁	鮮蔬豆腐	有機黑葉白菜	薑絲紫菜湯	履歷豆奶	4.3	2.3	1.6	2.6			155.6	630.5
14	二	★香鬆五穀飯	蔥燒烏魚丁	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		117.5	718.5
15	三	薏仁飯	鹹酥雞	雙絲炒蛋	香菇青江菜	枸杞蒲瓜湯		4.5	2.9	1.4	3.0			130.1	702.5
16	四	日式炒麵+油豆腐燒肉+芋泥包+有機小松菜+玉米蘿蔔湯						水果	3.6	2.4	1.6	2.8	##	178.4	658.0
17	五	紫米飯	香滷雞翅	豆皮白菜	金菇油菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	4.0	1.9	1.6	2.7		0.5	238.7	659.0
20	一	蔬菜炒飯+梅干燒肉+有機廣島菜+海芽豆腐湯						水果	4.0	2.4	1.5	2.8	1.0	150.7	683.5
21	二	糙米飯	咖哩雞	香菇蒸蛋	有機味美菜	結頭菜湯		4.2	2.6	1.3	2.7			123.4	643.0
22	三	五穀飯	紅燒排骨	豆皮青花	蒜香蚵白菜	冬菜細粉湯		4.2	2.7	1.6	2.7			142.3	658.0
23	四	燕麥飯	糖醋肉柳	什錦毛豆	有機蘿蔓萵苣	金針湯	鮮奶	4.3	2.7	1.3	3.0		0.5	252.9	746.0
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		199.5	668.0
27	一	體表會補假													
28	二	大麥飯	醬燒大排	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		152.0	682.0
29	三	紅藜飯	海苔水鯊丁	香菇滷白菜	蒜香青江菜	薑絲黃瓜湯		4.6	2.4	1.7	3.0			131.2	679.5
30	四	燕麥飯	壽喜雞丁	蛋酥扁蒲	有機油江菜	紅豆麥片湯	水果	4.9	2.1	1.7	2.8	##		134.5	729.0

♥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	魚肉類	加工食品	油炸品	甜湯
1	5	8	8	22	0	0	0	4	2

♥"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

~~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) 根 (B) 花
(C) 莖 (D) 葉

3. 請問馬鈴薯變綠發芽後還能吃嗎？

- (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. 【 】

雨農國小112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)2885-1798
公司網址：http://www.wei-an-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	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質	熱量
														毫克	仟卡
1	五	台式炒粿條+杏菇排骨+烤番薯+金菇菠菜+紫菜豆腐湯					鮮奶	4.2	2.2	1.5	2.9		0.5	269.6	702.0
4	一	五穀飯	香菇滷肉	木耳雙芽	有機小松菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.1	2.7	1.7	3.0	1.0		294.7	727.0
5	二	胚芽飯	左宗雞	金菇高麗菜	有機羅蔓高菜	番茄洋葱湯	鮮奶	4.3	2.2	1.7	2.7		0.5	217.5	705.0
6	三	★芝麻大麥飯	京醬肉絲	香滷滷味	香菇青江菜	玉米蛋花湯		4.2	2.4	1.7	2.9			179.5	647.0
7	四	鮮蔬炒飯+麻油雞+有機黑葉白菜+結頭菜湯					履歷豆奶	4.6	2.1	1.5	3.0			146.6	652.0
8	五	紅藜飯	砂鍋魚丁	干片花椰菜	蒜香油菜	冬瓜山粉圓	水果	4.3	2.4	1.7	3.0	1.0		186.4	718.5
11	一	地瓜飯	豆乳燒肉	雜菜粉絲煲	有機味美菜	味噌蘿蔔湯	鮮奶	4.0	2.1	1.6	2.6		0.5	266.9	669.5
12	二	孜然炒飯+檸檬雞丁+有機荷葉白菜+海芽鮮蔬湯					水果	4.0	2.3	1.7	3.0	1.0		147.6	690.0
13	三	燕麥飯	★沙茶旗魚丁	木須干絲	枸杞小白菜	青木瓜雞湯		4.0	2.8	1.7	2.7			185.4	654.0
14	四	五穀飯	鮮蔬肉柳	金粒油腐	有機福山萵苣	白菜木耳湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.8	1.0		129.7	721.0
15	五	糙米飯	五香烤雞腿	豆包海帶根	金菇菠菜	南瓜濃湯		4.3	2.5	1.4	2.6			104.3	640.5
18	一	紫米飯	鹽水雞	醋溜馬鈴薯絲	有機廣島菜	金菇紫菜湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.6	1.0		122.3	697.0
19	二	★香鬆飯	蜜汁魚丁	腐皮冬瓜	有機高麗菜	芋香西米露		4.7	2.6	1.4	3.0			138.5	694.0
20	三	蕎麥飯	咖哩豬	番茄燴豆腐	薑絲油菜	芹香魚丸湯		4.2	2.8	1.4	2.7			156.8	660.5
21	四	什錦炒麵+三杯雞丁+芋泥包+有機羅蔓高菜+玉米洋芋湯					鮮奶	3.9	2.5	1.4	2.9		0.5	279.7	701.0
22	五	胚芽飯	泡菜肉片	彩蔬豆腸	蒜香青江菜	扁蒲蛋花湯	水果	4.7	2.6	1.8	2.8	1.0		113.5	755.0
25	一	茄汁義麵+馬鈴薯燉雞+紅豆包+有機菠菜+田園蔬菜湯						4.6	2.2	1.4	2.6			101.0	639.0
26	二	五穀飯	黃瓜燒肉	鮑菇玉米	有機黑葉白菜	★蝦香白菜湯	水果	4.5	2.4	1.5	2.8	1.0		142.6	718.5
27	三	大麥飯	瓜仔雞	肉絲蒲瓜	薑絲萵苣	海帶豆腐湯		4.1	2.3	1.6	3.0			109.1	634.5
28	四	燕麥飯	炸虱目魚柳	豆干青蔬	有機A菜	紫菜番茄湯	水果	4.6	2.2	1.6	2.8	1.0		122.2	713.0
29	五	紫米飯	海帶芽蒸蛋	糖醋白菜油腐	蒜拌蚵白菜	香菇蘿蔔湯	鮮奶	4.0	2.0	1.4	2.9		0.5	315.4	670.5

♥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)

♥12/5、12/12、12/19、12/26供應有機白米

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	
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	4	8	8	21	0	1	1	3	2		

♥"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，不含防腐劑且熱量低，富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。

~~馬鈴薯小知識~~

馬鈴薯的澱粉含量高，但與我們常吃的白米相比，熱量只有白米的一半呦!且富含膳食纖維與維生素C，在日常生活中，可以發現有許多馬鈴薯料理~現在一起來瞭解更多馬鈴薯的小知識吧!

●臺灣馬鈴薯產量前五大縣市

馬鈴薯的產期集中於1-3月，馬鈴薯喜歡在涼爽的環境生長其中以雲林縣種植面積最廣，產量最大，依序如下：

1.雲林縣 2.嘉義縣 3.臺中市 4.臺南市 5.彰化縣

●我們吃的馬鈴薯，是植物的莖部

馬鈴薯的莖部有分為地上莖、地下主莖、地下塊莖我們平常吃的為地下塊莖，是一種可以儲存大量營養的特化莖

●發芽或發綠的馬鈴薯是不可以吃

馬鈴薯發芽或變綠，代表生物鹼含量較高，吃了會有身體不適的症狀，嚴重的話可能會中毒。

所以要是看到發芽、變綠的馬鈴薯不要食用呦~

資料來源：農業部食農教育資訊整合平臺

挑選方法

