

雨農國小114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.wei-an-tw.com/
營養師：鄭坤芸(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	鈣質毫克	熱量仟卡
3	一	燕麥飯	墨西哥燉豆腸	香烤蔬菜盤	有機小白菜	薑絲海帶湯	鮮奶	4.4	2.7	1.5	2.7		0.5	325.7	744.5
4	二	菜脯蛋炒飯+麻油凍豆腐+有機黑葉白菜+香菇蘿蔔湯					水果	4.1	1.7	1.6	2.9	1.0		312.4	645.0
5	三	蕎麥飯	鮮蔬豆包捲	鮮燴黃瓜	履歷油菜	玉米豆薯湯		4.3	2.2	1.7	2.7			132.8	630.0
6	四	★香鬆小米飯	咕咾麵腸	甜條黃芽	有機味美菜	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.7	1.3	3.0	1.0		176.1	745.0
7	五	紫米飯	三杯千層干	芋香白菜	履歷空心菜	木耳扁蒲湯	水果	4.2	2.2	1.8	2.8	1.0		532.5	690.0
10	一	客家米苔目+梅干燒豆腐+芋泥包+有機青江菜+鴻喜菇番茄湯					水果	4.2	2.0	1.7	2.9	1.0		452.1	677.0
11	二	紅藜飯	海苔豆腸	火腿高麗菜	有機小白菜	酸辣湯	鮮奶	4.5	2.7	1.7	3.0		0.5	331.9	770.0
12	三	糙米飯	檸檬花干	菇燒嫩腐	履歷福山萵苣	絲瓜麵線湯		4.1	1.9	1.6	2.7			323.8	591.0
13	四	玉米飯	味噌素雞	西班牙炒蛋	有機白松菜	綠豆QQ湯	水果	4.6	2.5	1.3	2.8	1.0		589.9	728.0
14	五	雜糧飯	義式烘蛋	豆包海帶絲	履歷蚵白菜	田園蔬菜湯	水果	4.3	1.9	1.6	2.7	1.0		145.7	665.0
17	一	糙米飯	有機菇燒豆皮結	干丁玉米	有機黑葉白菜	菇香大頭菜湯	水果	4.5	1.9	1.3	2.7	1.0		422.3	671.5
18	二	燕麥飯	海苔豆包捲	韓式起司年糕	有機青松菜	海帶蛋花湯	水果	4.7	2.0	1.6	2.8	1.0		250.6	705.0
19	三	紫米飯	橙汁烤麩	蛋香扁蒲	履歷小白菜	榨菜三絲湯		4.8	2.0	1.6	3.0			134.2	661.0
20	四	家常炒飯+醬爆干片+有機小松菜+油泡青木瓜湯					鮮奶	4.0	2.0	1.6	2.9		0.5	715.3	675.5
21	五	蕎麥飯	香菇蒸蛋	鹽水拼盤	履歷高麗菜	麻油蘿蔔湯	水果+豆奶	4.0	2.1	1.4	2.7	1.0		202.7	654.0
24	一	小米飯	香椿嫩腐串	魚香豆腐	有機山萵苣	山藥蔬菜濃湯	鮮奶	4.1	2.7	1.4	2.8		0.5	492.4	725.5
25	二	玉米飯	鵪鶉蛋干丁	泰式醬拌時蔬	有機味美菜	椰香紫米露	水果	4.3	2.3	1.3	2.7	1.0		569.7	687.5
26	三	紅藜飯	咖哩油腐	麵腸海茸	履歷空心菜	薑片冬瓜湯		4.2	1.6	1.8	2.7			280.6	580.5
27	四	雜糧飯	避風塘荷包蛋	腐皮白菜	有機荷葉白菜	味噌湯	水果	4.5	1.6	1.6	3.0	1.0		224.6	670.0
28	五	運動會補假													

♥ 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

♥ 有機白米供應日: 11/4、11/11、11/18、11/25 ♥ 有機菇供應日(杏鮑菇): 11/17

♥ 蔬食日標示: ♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物

♥ 本菜單含有過敏原：蝦米、堅果類、花生、芝麻、腰果(以上標示★)，以及牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等，不適合對其過敏體質者食用

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	其他	油炸品	甜湯
17	0	0	0	19	0	0	3	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。

~~有獎徵答~~請回答以下問題

有獎徵答

有獎徵答 答案卷

班級： 座號：

姓名：

答案：

1. 【 】

2. 【 】

3. 【 】

1. 想要維持健康體位，請問下列哪一個選項建議少吃呢？

(1) 糙米飯、地瓜。

(2) 炸雞塊、薯條。

(3) 滷豆干、鮮奶。

2. 天氣炎熱，請問下列哪一種是最健康的消暑飲品？

(1) 白開水。

(2) 全糖去冰的珍珠奶茶。

(3) 汽水。

3. 下列哪一個選項最適合養成規律的生活習慣？

(1) 熬夜打電動。

(2) 久坐不動、吃很多甜食。

(3) 準時上床睡覺，且每天至少睡足8小時。



圖片來源: 國健署