

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.weian-tw.com>
營養師：鄒坤芸(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 蛋白	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質	熱量
								份	毫克	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+梅干燒油腐+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	檸香花干	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	有機山茼蒿	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	鴿蛋干丁	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	麵腸海苔	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									

♥ 每日午餐菜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)	
				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
17	0	0	0	19	0	0	3

♥ "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。

維持兒童健康體位有3寶



圖片來源:國健署