

雨農國小115年8-9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	熱量
														毫克	仟卡
31	一	雜糧飯	瓜仔素醬	三絲炒蛋	有機空心菜	味噌蔬菜湯	水果	4.2	2.6	1.3	2.8	1.0		527.8	707.5
1	二	小米飯	海苔拼盤	菇燴絲瓜	有機白莧菜	山藥濃湯	水果	4.9	2.3	1.4	3.0	1.0		159.2	745.5
2	三	燕麥飯	回鍋荷包蛋	番茄豆腐	履歷福山萵苣	紅棗黃瓜湯	水果	4.1	2.0	1.5	2.7	1.0		165.1	656.0
3	四	紅藜飯	咖哩豆腐串	素肉燥高麗菜	有機黑葉白菜	香菇筍片湯	水果	4.0	1.9	1.9	2.8	1.0		338.4	656.0
4	五	金瓜米粉+海帶結豆腐+芋泥包+履歷油菜+玉米蘿蔔湯					鮮奶	3.7	2.6	1.3	2.9		0.5	294.4	692.0
7	一	★香鬆飯	栗子燒豆腐	干絲銀芽	有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓	水果	4.9	2.4	1.4	2.7	1.0		255.5	739.5
8	二	香椿炒飯+糖醋烤魷+家常滷蛋+有機小松菜+薑絲海帶湯					水果	4.4	2.8	1.3	2.9	1.0		221.0	741.0
9	三	紫米飯	鹽酥豆干	腐皮扁蒲	履歷油菜	針菇白菜湯	水果	4.5	2.1	1.7	3.0	1.0		605.8	710.0
10	四	糙米飯	年糕素雞	焗烤時蔬	有機空心菜	番茄蛋花湯	鮮奶	4.6	2.1	1.6	2.8		0.5	808.1	720.5
11	五	蕎麥飯	海苔豆包捲	螞蟻上樹	履歷青江菜	結頭菜湯	水果	4.4	2.0	1.8	2.8	1.0		152.9	689.0
14	一	紅藜飯	滑蛋鮮菇井	四喜玉米	有機小白菜	油泡竹筍湯	水果	4.4	2.0	1.4	2.8	1.0		304.4	679.0
15	二	燕麥飯	香滷豆包	關東煮	有機白莧菜	牛蒡蔬菜湯	鮮奶	4.5	2.1	1.5	2.7		0.5	342.5	706.5
16	三	雜糧飯	檸檬黃瓜豆腐	麵腸海茸	履歷蚵白菜	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.6	1.6	2.8	1.0		185.4	722.0
17	四	鮮蔬烏龍麵+三杯干層干+豆沙包+有機味美菜+大滷湯					水果	4.0	2.3	1.4	2.9	1.0		580.8	678.0
18	五	小米飯	海芽蒸蛋	★宮保豆腐	履歷高麗菜	麻油麵線湯	水果	4.1	2.0	1.4	2.8	1.0		198.3	658.0
21	一	菜脯蛋炒飯+筍香素柳+有機木耳雙花+有機白莧菜+枸杞豆腐湯					鮮奶	4.4	1.9	1.7	2.9		0.5	457.4	698.5
22	二	紫米飯	秋葵烘蛋	什錦黃芽	有機空心菜	豆皮黃瓜湯	水果+豆奶	4.3	1.8	1.5	3.0	1.0		130.6	668.5
23	三	紅藜飯	★腰果泰式打拋醬	脆炒海帶根	履歷青江菜	青菜蛋花湯	水果	4.1	2.1	1.6	2.8	1.0		592.8	670.5
24	四	蕎麥飯	蜜汁烤串	蛋香絲瓜	有機黑葉白菜	日式味噌湯	水果	4.0	2.4	1.6	2.7	1.0		162.4	681.5
25	五	中秋節放假													
28	一	教師節補假													
29	二	地瓜飯	杏菇嫩腐	芋頭白菜	有機白莧菜	仙草甜湯圓	水果	4.6	1.7	1.6	2.8	1.0		423.4	675.5
30	三	小米飯	★蒲燒素排	西班牙炒蛋	履歷小白菜	木耳扁蒲湯	水果	4.2	2.5	1.3	2.8	1.0		119.6	700.0

♥ 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

♥ 有機白米供應日：9/1、9/8、9/15、9/22、9/29 ♥ 有機菇供應日(黑木耳)：9/21

♥ 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

♥ 精選餐供應日：9/3、9/11、9/15、9/22

♥ 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
18	0	0	0	21	0	0	2	2	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. 【 】

- 什麼是「定量打菜」的意思呢？
 - (1) 喜歡吃的菜盛一大堆，不喜歡吃的菜一點都不打。
 - (2) 依照午餐建議量盛裝飯菜，不多盛也不少打，剛剛好。
 - (3) 把所有的飯菜都盛到餐盤或碗裝不下為止。
- 根據「定量打菜」的口訣，下列打菜觀念何者正確呢？
 - (1) 湯料一大碗。
 - (2) 可以不用裝飯。
 - (3) 副菜兩大匙。
 - (4) 主菜一菜瓢，或一支(片)。
- 下列哪一種用餐習慣，最容易導致廚餘變多？
 - (1) 專心吃飯、不邊吃邊玩，在用餐時間內把飯菜吃完。
 - (2) 珍惜農夫與廚房人員的辛苦付出，努力做到「餐盤光光」。
 - (3) 只要不是炸物或甜食就通通倒掉。
 - (4) 遇到不熟悉的菜色，願意嘗試吃吃看。

