

雨農國小115年8-9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.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 毫克	熱量 仟卡
31	一	雜糧飯	瓜仔肉燥	三絲炒蛋	有機空心菜	味噌蔬菜湯	水果	4.2	2.9	1.3	2.8	1.0		161.0	730.0
1	二	小米飯	海苔魚丁	菇燴絲瓜	有機白莧菜	山藥濃湯	水果	4.8	2.6	1.4	3.0	1.0		152.6	761.0
2	三	燕麥飯	鐵板豬柳	番茄豆腐	履歷福山萵苣	黃瓜大骨湯	水果	4.1	2.8	1.5	2.7	1.0		214.9	716.0
3	四	紅藜飯	咖哩雞腿	肉燥高麗菜	有機黑葉白菜	香菇筍片湯	水果	4.0	2.1	1.7	2.8	1.0		116.5	666.0
4	五	★金瓜米粉+海帶結燒肉+芋泥包+履歷油菜+玉米蘿蔔湯					鮮奶	3.7	2.3	1.3	2.9		0.5	262.9	669.5
7	一	★香鬆飯	照燒雞丁	干絲銀芽	有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓	水果	4.5	2.1	1.4	2.7	1.0		221.5	689.0
8	二	香椿炒飯+糖醋排骨+家常滷蛋+有機小松菜+薑絲海帶湯					水果	4.4	2.9	1.3	2.9	1.0		158.2	748.5
9	三	紫米飯	鹽酥雞	腐皮扁蒲	履歷油菜	針菇白菜湯	水果	4.5	2.5	1.6	3.0	1.0		134.5	737.5
10	四	糙米飯	年糕肉片	焗烤時蔬	有機空心菜	番茄蛋花湯	鮮奶	4.6	2.0	1.6	2.8		0.5	296.3	713.0
11	五	蕎麥飯	五味小卷*2	螞蟻上樹	履歷青江菜	結頭菜湯	水果	4.4	2.3	1.4	2.8	1.0		157.1	701.5
14	一	紅藜飯	親子丼	四喜玉米	有機小白菜	竹筍排骨湯	水果	4.5	2.6	1.3	2.8	1.0		186.6	728.5
15	二	燕麥飯	香滷大排	關東煮	有機白莧菜	義式洋蔥清湯	鮮奶	4.2	2.2	1.3	2.7		0.5	321.7	688.0
16	三	雜糧飯	檸檬黃瓜雞	麵腸海茸	履歷蚵白菜	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.3	1.5	2.8	1.0		148.1	697.0
17	四	鮮蔬烏龍麵+三杯旗魚+豆沙包+有機味美菜+大滷湯					水果	4.0	2.7	1.3	2.9	1.0		235.5	705.5
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+筍香肉柳+有機木耳雙花+有機白莧菜+枸杞豆薯湯					鮮奶	4.4	2.6	1.7	2.9		0.5	308.9	751.0
22	二	紫米飯	醬豆腐鱸魚	什錦黃芽	有機空心菜	黃瓜雞湯	水果+豆奶	4.1	2.8	1.4	3.0	1.0		116.4	727.0
23	三	紅藜飯	泰式打拋豬	脆炒海帶根	履歷青江菜	青菜蛋花湯	水果	4.1	2.4	1.7	2.8	1.0		216.2	695.5
24	四	蕎麥飯	蜜汁烤雞翅	蛋香絲瓜	有機黑葉白菜	日式味噌湯	水果	4.0	2.0	1.4	2.7	1.0		134.3	646.5
25	五	中秋節放假													
28	一	教師節補假													
29	二	地瓜飯	★腰果雞丁	芋頭白菜	有機白莧菜	仙草甜湯圓	水果	4.6	2.2	1.5	2.8	1.0		235.9	710.5
30	三	小米飯	蒲燒鯛魚	西班牙炒蛋	履歷小白菜	木耳扁蒲湯	水果	4.2	2.7	1.4	2.8	1.0		159.5	717.5

♥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

♥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

♥9/15香滷大排對於低年級不易咀嚼，故低年級及其課後班供應香滷豬肉

♥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

♥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

♥精選餐供應日：9/3、9/11、9/15、9/22

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
1	5	8	7	20	1	2	0	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.【 】

1. 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。

2. 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)。

3. 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。



雨農國小115年10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	四	黃金蛋炒飯+馬鈴薯燉雞+烤麩花椰菜+有機小白菜+冬瓜大骨湯					鮮奶	4.3	2.7	1.8	2.9		0.5	257.6	754.0
2	五	燕麥飯	家常滷豬排	鮮燴結頭菜	履歷油菜	海帶玉米湯	水果	4.2	2.5	1.4	2.7	1.0		100.5	698.0
5	一	茄汁斜管麵+奶香燉雞+烤番薯+有機空心菜+田園蔬菜湯					鮮奶	3.6	2.1	1.4	2.9		0.5	239.2	650.0
6	二	★香鬆飯	蔥燒豬肉	雜菜冬粉	有機黑葉白菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.3	2.8	1.5	2.8	1.0		191.0	734.5
7	三	蕎麥飯	孜然烤腿排	蛋燴扁蒲	履歷小白菜	薑菇濃湯	水果	4.2	2.2	1.4	2.7	1.0		107.8	675.5
8	四	小米飯	★蒜蓉白蝦*3	日式筑前煮	有機小松菜	海帶蛋花湯	水果	4.3	2.0	1.4	2.8	1.0		227.9	672.0
9	五	雙十連假													
12	一	紫米飯	蒙古肉片	有機菇蒸蛋	有機味美菜	番茄芽菜湯	水果	4.0	2.9	1.4	2.7	1.0		130.8	714.0
13	二	上海菜飯+紅燒雞腿+★丁香敏豆+有機荷葉白菜+山藥蘿蔔湯					水果	4.2	2.6	1.8	2.9	1.0		292.0	724.5
14	三	紅藜飯	魚香肉燥	麵輪絲瓜	履歷蚵白菜	豆薯雞湯	水果	4.2	2.9	1.6	2.8	1.0		179.0	737.5
15	四	玉米飯	壽喜燒雞	彩蔬洋芋	有機白松菜	銀耳蜜豆湯	水果	4.3	2.0	1.3	2.7	1.0		153.4	665.0
16	五	雜糧飯	椒鹽魚丁	鹽水拼盤	履歷青江菜	酸辣湯	鮮奶	4.5	2.8	1.4	3.0		0.5	298.6	770.0
19	一	蕎麥飯	起司咖哩雞	甜條黃芽	有機小白菜	海結排骨湯	水果	4.5	2.1	1.4	2.8	1.0		199.4	693.5
20	二	小米飯	酸甜旗魚片	肉絲白菜	有機小松菜	冬菜鮮湯	鮮奶	4.2	2.6	1.5	3.0		0.5	253.5	736.5
21	三	燕麥飯	安東燉雞	干絲海茸	履歷高麗菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.7	1.0		172.6	695.0
22	四	紫米飯	無錫排骨	玉米炒蛋	有機山菠菜	金菇扁蒲湯	水果+豆奶	4.5	2.6	1.3	2.8	1.0		110.0	728.5
23	五	榨菜鮮蔬麵+滷蛋滷味+★芝麻包+履歷蚵白菜+雙絲豆腐湯					水果	4.0	2.3	1.5	2.9	1.0		281.3	680.5
26	一	光復節連假													
27	二	紅藜飯	番茄燉肉	杏菇玉米	有機青松菜	木耳鮮蔬湯	水果	4.4	2.3	1.6	2.8	1.0		184.4	706.5
28	三	雜糧飯	避風塘虱目魚柳	鵪蛋黃瓜	履歷青江菜	味噌海帶湯	水果	4.0	2.9	1.4	3.0	1.0		128.5	727.5
29	四	夏威夷炒飯+黑胡椒肉柳+滷蘿蔔豆干+有機荷葉白菜+羅宋湯					水果	4.3	2.7	1.8	2.9	1.0		376.7	739.0
30	五	地瓜飯	義式烤翅腿*2	回鍋高麗	履歷油菜	綠豆西米露	鮮奶	4.4	2.7	1.4	2.7		0.5	306.5	742.0

♥每日午餐菜色照片及其內容可至「校園食安登錄平台」網站查閱

♥有機白米供應日: 10/6、10/13、10/20、10/27 ♥有機菇供應日(金針菇): 10/12

♥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: 10/2、10/8、10/13、10/20、10/28

♥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
1	4	7	8	20	0	2	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。

~~每一口午餐，都是集結愛心的禮物~~

從115學年度開始，臺北市全面補助營養午餐，每天中午肚子咕嚕咕嚕叫的時候，看到熱騰騰的營養午餐送到教室，是不是覺得很幸福呢？但是，你知道嗎？每一道菜、每一碗飯的背後，都藏著許多你看不見的努力與付出。如果我們只吃兩口就倒掉，這些辛苦付出的人看到廚餘桶，心裡該有多難過呢？所以現在讓我們學習成為「惜食小英雄」吧！

●惜食3步驟：

1. 做好「定量打菜」：

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
肉類份量應恰當，豆魚蛋肉一樣好
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量

2. 勇敢「嘗試一小口」：

遇到不熟悉的菜色，試著嘗一小匙，多嚼兩下，會發現其實沒有想像中可怕，也給自己更健康的機會。

3. 挑戰「餐盤吃光光」：

專心享受午餐時間，認真把餐盤裡的飯菜吃完，做到零廚餘。

學校午餐打菜建議量圖示表



備註:本圖示係依教育部學校午餐食物內容及營養基準製作，如因菜單設計略有出入，可視當日菜色調整之。