

雨農國小115年10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
1	四	黃金蛋炒飯+馬鈴薯燉干干+烤麩花椰菜+有機小白菜+薑絲冬瓜湯					鮮奶	4.3	2.9	1.7	2.9		0.5	697.7	766.5
2	五	燕麥飯	家常豆包捲	鮮燴結頭菜	履歷油菜	海帶玉米湯	水果	4.2	2.2	1.7	2.7	1.0		142.9	683.0
5	一	茄汁斜管麵+奶香燉豆腸+烤番薯+有機空心菜+田園蔬菜湯					鮮奶	3.2	2.6	1.2	2.9		0.5	335.3	654.5
6	二	★香鬆飯	紫茄燒豆腐	雜菜冬粉	有機黑葉白菜	黃瓜素丸湯	水果	4.3	1.9	1.6	2.8	1.0		362.2	669.5
7	三	蕎麥飯	孜然烤油腐串	蛋燴扁蒲	履歷小白菜	薑菇濃湯	水果	4.3	2.1	1.6	2.7	1.0		313.1	680.0
8	四	小米飯	麻油荷包蛋	日式筑前煮	有機小松菜	牛蒡海帶湯	水果	4.1	2.0	1.3	2.8	1.0		238.9	655.5
9	五	雙十連假													
12	一	紫米飯	蒙古素雞	有機菇蒸蛋	有機味美菜	番茄芽菜湯	水果	4.0	2.8	1.4	2.7	1.0		606.0	706.5
13	二	上海菜飯+鮮蔬豆包捲+彩椒敏豆+有機荷葉白菜+山藥蘿蔔湯					水果	4.4	2.3	2.0	2.9	1.0		270.9	721.0
14	三	紅藜飯	菇香素醬	麵輪絲瓜	履歷蚵白菜	豆薯蛋花湯	水果	4.2	2.3	1.6	2.8	1.0		467.6	692.5
15	四	玉米飯	壽喜凍豆腐	彩蔬洋芋	有機白松菜	銀耳蜜豆湯	水果	4.6	1.8	1.2	2.7	1.0		283.1	668.5
16	五	雜糧飯	椒鹽拼盤	鹽水拼盤	履歷青江菜	酸辣湯	鮮奶	4.4	2.2	1.5	3.0		0.5	642.6	720.5
19	一	蕎麥飯	起司咖哩嫩腐	麵腸黃芽	有機小白菜	玉米海結湯	水果	4.3	1.8	1.5	2.8	1.0		341.5	659.5
20	二	小米飯	酸甜素柳	豆皮白菜	有機小松菜	冬菜鮮湯	鮮奶	4.2	2.5	1.5	3.0		0.5	397.9	729.0
21	三	燕麥飯	安東燉烤麩	干絲海茸	履歷高麗菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.3	2.1	1.6	2.7	1.0		180.3	680.0
22	四	紫米飯	無錫豆皮結	秋葵玉米炒蛋	有機山菠菜	金菇扁蒲湯	水果+豆奶	4.5	2.5	1.3	2.8	1.0		269.2	721.0
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	3.8	2.3	1.5	2.9	1.0		279.9	666.5
26	一	光復節連假													
27	二	紅藜飯	番茄燉豆腸	杏菇玉米	有機青松菜	木耳鮮蔬湯	水果	4.4	2.6	1.6	2.8	1.0		225.0	729.0
28	三	雜糧飯	避風塘麵腸	鴿蛋黃瓜	履歷青江菜	味噌海帶湯	水果	4.0	2.6	1.6	3.0	1.0		123.0	710.0
29	四	夏威夷炒飯+黑胡椒干片+滷蘿蔔油腐+有機荷葉白菜+羅宋湯					水果	4.3	2.5	1.7	2.9	1.0		660.2	721.5
30	五	地瓜飯	義式烘蛋	回鍋高麗	履歷油菜	綠豆西米露	鮮奶	4.6	1.8	1.4	2.7		0.5	360.2	688.5

♥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

♥有機白米供應日: 10/6、10/13、10/20 ♥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
18	0	0	0	20	0	0	0	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標準製作，如因菜單設計略有出入，可視當日菜色調整之。