

雨農國小115年11月菜單

豬肉食材產地：台灣



味安美食品股份有限公司
公司地址：新北市土城區中華路一段56巷12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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質	熱量
份														毫克	仟卡
2	一	咖哩烏龍麵+麵輪燒排骨+★芝麻包+有機黑葉白菜+金菇扁蒲湯					水果	3.4	2.5	1.6	2.9	1.0		114.5	656.0
3	二	紫米飯	紅糟烏魚片	家常白菜滷	有機味美菜	黃芽蛋花湯	鮮奶	4.0	2.7	1.5	3.0		0.5	267.8	730.0
4	三	燕麥飯	哨子肉	塔香海茸	履歷青江菜	枸杞豆薯湯	水果	4.3	2.4	1.4	2.8	1.0		220.7	702.0
5	四	小米飯	麻油雞	干丁玉米	有機小白菜	冬瓜大骨湯	水果	4.8	2.2	1.3	2.8	1.0		180.3	719.5
6	五	蕎麥飯	洋蔥豬排	番茄炒蛋	履歷福山萵苣	味噌蔬菜湯	水果	4.2	2.7	1.3	2.8	1.0		106.1	715.0
9	一	紅藜飯	蔥油雞丁	焗烤有機菇	有機青江菜	大頭菜湯	鮮奶	4.4	2.2	1.5	2.8		0.8	404.7	756.5
10	二	玉米飯	京醬肉柳	筍片油腐	有機小白菜	芋香QQ甜湯	水果	4.1	2.8	1.3	2.7	1.0		199.8	711.0
11	三	糙米飯	咕咾炸雞	蛋香黃瓜	履歷空心菜	大滷湯	水果	4.5	2.7	1.4	3.0	1.0		101.9	747.5
12	四	雜糧飯	清蒸鯛魚片	培根高麗菜	有機白松菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.7	2.8	1.0		158.1	711.0
13	五	★客家米苔目+梅干燒雞+芋泥包+履歷油菜+玉米山藥湯					水果	3.9	2.1	1.3	2.9	1.0		100.9	653.5
16	一	小米飯	瓜仔肉燥	蒜香銀芽	有機黑葉白菜	白菜蛋花湯	水果	4.1	2.7	1.5	2.7	1.0		233.3	708.5
17	二	醬香蛋炒飯+茄汁雞腿+泰式醬拌時蔬+有機青松菜+薑絲海帶湯					水果	4.1	2.4	1.6	2.9	1.0		175.1	697.5
18	三	紫米飯	日式豬肉丼	毛豆玉米	履歷蚵白菜	木瓜大骨湯	水果	4.4	2.6	1.3	2.8	1.0		125.2	721.5
19	四	★香鬆飯	栗子燒雞	麵筋扁蒲	有機小松菜	南瓜濃湯	鮮奶	4.9	2.2	1.4	2.8		0.5	256.5	744.0
20	五	燕麥飯	酥炸魚丁	麻油鮮蔬鍋	履歷空心菜	筍片雞湯	水果+豆奶	4.5	2.8	1.5	3.0	1.0		112.5	757.5
23	一	蕎麥飯	鹽水雞	螞蟻上樹	有機山菠菜	番茄洋蔥湯	水果	4.4	2.2	1.6	2.8	1.0		123.7	699.0
24	二	紅藜飯	蔥醬旗魚片	肉末冬瓜	有機味美菜	青菜豆腐湯	鮮奶	4.0	2.8	1.5	2.7		0.5	261.7	724.0
25	三	雜糧飯	BBQ烤雞翅	三絲炒蛋	履歷青江菜	蘿蔔鮮湯	水果	4.0	2.2	1.3	2.8	1.0		111.3	663.5
26	四	台式炒粿條+油豆腐燒肉+豆沙包+有機荷葉白菜+針菇玉米湯					水果	4.2	2.5	1.3	2.9	1.0		193.8	704.5
27	五	運動會補假													
30	一	紫米飯	味噌肉片	關東煮	有機小白菜	山粉圓甜湯	鮮奶	4.5	2.1	1.4	2.7		0.5	331.2	704.0

♥ 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

♥ 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

♥ 有機白米供應日：11/3、11/10、11/17、11/24 ♥ 有機菇供應日(杏鮑菇)：11/9

♥ 精選餐供應日：11/6、11/12、11/17、11/24

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
0	4	8	8	20	0	0	2	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. 【 】

- 請問下列哪一項是鈣質的重要功能？
(1) 幫助骨骼和牙齒生長。 (2) 幫助肌肉正常收縮。
(3) 參與神經傳導。 (4) 以上皆是。
- 在學校吃營養午餐時應該怎麼做，才可以讓骨骼強壯又健康呢？
(1) 把所有青菜都倒掉。
(2) 只選擇吃炸物跟甜食。
(3) 嘗試吃各種食物，均衡飲食不挑食。
- 吃進的鈣質需要維生素D才能吸收得更好。
請問下列哪一種方式可以促進鈣質吸收呢？
(1) 只選擇吃自己喜歡的食物。
(2) 適度進行戶外活動，並接受適量日照。
(3) 整天都待在家打電動。

強壯骨骼3叮嚀！

1 均衡飲食

多吃高鈣食物
(乳製品、豆製品、深綠色蔬菜及海帶類、小魚乾蝦米等)

2 適量日照

每週至少3天、
每次15分鐘，
讓身體產生維生素D
幫忙吸鈣！

3 負重運動

跑步、跳繩、打球，
刺激骨骼更強壯，
鈣質不流失！

雨農國小115年12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：新北市土城區中華路一段56巷12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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質 毫克	熱量 仟卡
1	二	玉米蛋炒飯+紅燒旗魚+蒜香時蔬+有機福山萵苣+洋葱山藥湯					水果	4.4	2.9	1.7	2.9	1.0		133.4	758.5
2	三	蕎麥飯	家常滷豬排	豆皮白菜	履歷油菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.2	2.8	1.4	2.7	1.0		118.1	720.5
3	四	紫米飯	咖哩雞	黃芽雙絲	有機山萵苣	番茄豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.5	2.8	1.0		130.3	690.0
4	五	小米飯	鮮蔬燉肉	焗烤洋芋	履歷高麗菜	菇香冬瓜湯	水果	4.6	2.4	1.4	2.8	1.0	0.3	175.3	768.0
7	一	炸醬炒麵+彩蔬雞丁+芋泥包+有機青松菜+綠豆小薏仁湯					水果	4.7	2.3	1.3	2.9	1.0		176.6	724.5
8	二	燕麥飯	鴿蛋肉燥	回鍋雙花	有機荷葉白菜	木瓜雞湯	水果	4.1	2.9	1.5	2.7	1.0		223.5	723.5
9	三	小米飯	香滷翅腿*2+海帶	客家小炒	履歷蚵白菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.9	1.3	2.8	1.0		316.7	716.0
10	四	雜糧飯	酥炸虱目魚柳	日式筑前煮	有機蘿蔓萵苣	薑絲海帶湯	鮮奶	4.6	2.5	1.3	3.0		0.5	258.9	752.0
11	五	紅藜飯	蒜泥肉片	番茄豆腐煲	履歷空心菜	枸杞蘿蔔湯	水果	4.2	2.4	1.5	2.8	1.0		125.2	697.5
14	一	紫米飯	獵人燉雞	有機黑蟻菇炒蛋	有機油江菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.0	2.9	1.5	2.8	1.0		137.6	721.0
15	二	蕎麥飯	五味九孔鮑*2	菇燒油豆腐	有機包心白菜	番茄洋芋湯	水果	4.4	2.2	1.3	2.7	1.0		128.0	687.0
16	三	★香鬆飯	蔥爆肉柳	玉米扁蒲	履歷菠菜	結頭菜排骨湯	水果	4.1	2.4	1.7	2.8	1.0		194.7	695.5
17	四	燕麥飯	鹽酥雞	雜菜粉絲煲	有機福山萵苣	味噌豆腐湯	水果	4.8	2.3	1.4	3.0	1.0		113.4	738.5
18	五	家常炒飯+★花生滷蛋滷味+四喜烤麩+履歷小白菜+玉米濃湯					鮮奶	4.4	2.9	1.5	2.9		0.5	434.2	768.5
21	一	雜糧飯	蒲燒鯛魚	毛豆玉米	有機蘿蔓萵苣	針菇蒲仔湯	水果+豆奶	4.5	2.5	1.3	2.8	1.0		158.9	721.0
22	二	玉米飯	泡菜肉片	奶香蒸蛋	有機高麗菜	紅豆湯圓湯	鮮奶	4.2	2.8	1.2	2.7		0.6	250.4	745.5
23	三	糙米飯	茶香滷雞腿	★蝦皮冬瓜	履歷青江菜	酸辣湯	水果	4.0	2.3	1.5	2.7	1.0		120.0	671.5
24	四	白醬義大利麵+茄香燉肉+烤番薯+有機廣島菜+田園蔬菜湯					水果	3.3	2.3	1.4	2.9	1.0		116.5	629.0
25	五	行憲紀念日放假													
28	一	紅藜飯	三杯雞	肉末高麗菜	有機菠菜	玉米蛋花湯	鮮奶	4.7	2.3	1.4	2.8		0.5	238.6	737.5
29	二	小米飯	★蒜蓉白蝦*3	蘭陽西魯肉	有機A菜	味噌洋蔥湯	水果	4.3	2.0	1.6	2.8	1.0		151.9	677.0
30	三	鮮蔬炒飯+梅干排骨+五香滷蛋+履歷油菜+香菇扁蒲湯					水果	4.1	2.9	1.6	2.9	1.0		153.0	735.0
31	四	蕎麥飯	橙汁雞丁	義式烤時蔬	有機黑葉白菜	木耳白菜湯	水果	4.2	2.3	1.6	2.7	1.0		168.7	688.0

♥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

♥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

♥12/9 肉骨茶含中藥材，請孕婦婦女斟酌食用

♥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：12/1、12/8、12/15、12/22、12/29 ♥有機菇供應日(黑蟻菇)：12/14

♥精選餐供應日 12/2、12/10、12/15、12/23、12/29

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	加工食品	加工食品	油炸品	甜湯
1	5	8	8	21	1	1	1	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。

~ 午餐裡的「鈣」世英雄 ~

你有發現嗎?營養午餐除了能填飽肚子、提供能量外，還有藏著默默守護你的「骨骼特攻隊」！國小階段正是身體發育、骨骼發展的黃金時期。想要長得像大樹一樣高大強壯，就需要每天攝取足夠的鈣質。現在就讓我們一起來認識「鈣質」吧！

鈣質是組成身體骨骼及牙齒的主要成分!

! 若長期鈣攝取不足...

兒童或青少年

容易導致骨骼成長不良。

成人或長者

容易發生骨質疏鬆症，增加骨折風險。

鈣質從哪裡可以吃到?

乳品類

例如：鮮奶、起司、優格等。

鮮奶 起司 優格

蔬菜類

深綠色蔬菜含有豐富的鈣質，例如：油菜、白莧菜、海帶類(海帶芽、海帶絲)等。

油菜 白莧菜 海帶芽

豆魚蛋肉類

豆製品鈣質含量高，例如：豆腐、豆干、黃豆、毛豆等；小魚干、蝦米也含有豐富的鈣質。

豆腐 豆干 黃豆 毛豆 小魚干 蝦米

其他

山粉圓、芝麻堅果等。

山粉圓 芝麻堅果

多吃含鈣食物，讓你健康又有活力!~