

雨農國小115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.wei-an-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
														毫克	仟卡
2	一	咖哩烏龍麵+醬燒千層干+★芝麻包+有機黑葉白菜+金菇扁蒲湯					水果	3.4	2.3	1.6	2.9	1.0		595.0	641.0
3	二	紫米飯	紅糟拼盤	家常白菜滷	有機味美菜	黃芽蛋花湯	鮮奶	4.0	2.3	1.7	3.0		0.5	274.6	705.0
4	三	燕麥飯	哨子豆腐	塔香海茸	履歷青江菜	枸杞豆薯湯	水果	4.3	1.8	1.4	2.8	1.0		345.7	657.0
5	四	小米飯	麻油豆腸	干丁玉米	有機小白菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.4	2.6	1.4	2.8	1.0		215.1	724.0
6	五	蕎麥飯	香滷豆包	番茄炒蛋	履歷福山萵苣	味噌蔬菜湯	水果	4.2	2.6	1.4	2.8	1.0		246.6	710.0
9	一	紅藜飯	塔香豆皮結	焗烤有機菇	有機青江菜	牛蒡大頭菜湯	鮮奶	4.4	1.6	1.7	2.8		0.8	486.4	716.5
8	二	玉米飯	鮮蔬腐皮捲	筍片油腐	有機小白菜	芋香QQ甜湯	水果	4.1	2.7	1.3	2.7	1.0		229.6	703.5
11	三	糙米飯	咕咾炸素肚	蛋香黃瓜	履歷空心菜	大滷湯	水果	4.5	2.6	1.5	3.0	1.0		99.0	742.5
12	四	雜糧飯	紅燒荷包蛋	火腿高麗菜	有機白松菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	1.6	2.8	1.0		220.3	656.0
13	五	客家米苔目+梅干嫩腐+芋泥包+履歷油菜+玉米山藥湯					水果	3.9	2.0	1.3	2.9	1.0		412.3	646.0
16	一	小米飯	瓜仔素醬	芹香銀芽	有機黑葉白菜	白菜蛋花湯	水果	4.1	2.1	1.5	2.7	1.0		602.1	663.5
17	二	醬香蛋炒飯+茄汁素串+泰式醬拌時蔬+有機青松菜+薑絲海帶湯					水果	4.1	2.3	1.7	2.9	1.0		355.2	692.5
18	三	紫米飯	蔬菜烘蛋	毛豆玉米	履歷蚵白菜	木瓜鮮湯	水果	4.4	2.0	1.3	2.8	1.0		159.2	676.5
19	四	★香鬆飯	栗子千層干	麵筋扁蒲	有機小松菜	南瓜濃湯	鮮奶	4.9	2.3	1.5	2.8		0.5	697.7	754.0
20	五	燕麥飯	酥炸麵腸	麻油鮮蔬鍋	履歷空心菜	素丸筍片湯	水果+豆奶	4.5	2.6	1.7	3.0	1.0		182.5	747.5
23	一	蕎麥飯	鹽水豆腸	螞蟻上樹	有機山菠菜	番茄芽菜湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.8	1.0		167.9	716.5
24	二	紅藜飯	醬虎皮蛋	麵輪冬瓜	有機味美菜	青菜豆腐湯	鮮奶	4.0	2.0	1.6	2.7		0.5	390.1	666.5
25	三	雜糧飯	香烤嫩腐串	三絲炒蛋	履歷青江菜	蘿蔔鮮湯	水果	4.0	2.5	1.6	2.8	1.0		318.9	693.5
26	四	台式炒粿條+蜜汁烤魷+豆沙包+有機荷蘭白菜+針菇玉米湯					水果	4.2	2.1	1.5	2.9	1.0		206.4	679.5
27	五	運動會補假													
30	一	紫米飯	秋葵豆皮捲	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	366.7	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：(圖示) ♥ 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
16	0	0	0	20	0	0	1	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. 【 】

1. 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。

2. 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。

3. 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 適當日曬



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！