

景美國小111年09月菜單 志清國小

供應食物內容與熱量

Main menu table with columns: 日期, 三餐-Q, 星期, 主食, 主菜, 副菜, 時蔬, 湯, 校園飲品, 全穀類(份), 豆及蛋肉類(份), 蔬菜類(份), 油類(份), 水果類(份), 奶類(份), 糖量(大卡). Rows include dates from 8/30 to 9/30 with specific food items and nutritional values.

Summary table for food categories: 主菜食材特性分析(次/月), 副菜食材特性分析(次/月), 豆類及蛋、麵筋製品, 蛋品, 魚肉及海鮮, 雞肉, 生鮮食材, 調理食品, 生鮮食材, 調理食品, 有機蔬菜, 奶類入菜, 有機米, 堅果入菜, 油炸品, 保久乳, 甜湯. Includes frequency counts for each category.

一、本群組午餐使用食材為CAS臺灣優良農產品及非基改食材。
二、本群組午餐使用的豬肉及其製品皆是產地臺灣的國產豬肉。
三、配合教育政策:每周二供應有機青菜及有機米。
四、每日時蔬會以花椰菜、地瓜葉、菠菜、油菜、青江菜、小白菜、大陸妹、蚵白菜、高麗菜、大白菜、豆芽菜等當季蔬菜做輪替。
五、每日供應一份水果。
六、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成(素食除外)。
七、素食供應菜色與葷食相近,其肉類與蛋品會以豆類、素肉、菌類與生鮮蔬菜取代。
八、因氣候或食材因素須更改菜色或甜湯之冷熱,敬請見諒。
九、菜單圖示: 堅果入菜[切]: 奶類入菜
[特]: 特餐 [甜湯]: 甜湯 [有機青菜]: 符合三餐-Q[★]: 油炸品[☆]: 烹調方式為烤
十、打餐所使用的有洞菜匙請老師們使用在青菜上方便過濾菜汁。
十一、每日午餐都可以上臉書景美國小午餐群組粉絲專業及食材登錄平台查詢!
十二、依合約本學期備品供有堅果之菜餚,若有餐點不宜者,請依退餐規定辦理退餐。
食材登入平台: https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html
十二、午餐廠商: 統鮮美食股份有限公司 景美國小駐校主廚: 賴時澤 景美國小駐校營養師: 彭雅琪、林郁庭。

《營養小知識》: 黃豆為什不屬於「雜糧類」? 班級: 年 班 姓名: 家長簽名:
紅豆、綠豆的澱粉含量高,屬於「全穀雜糧類」。
但黃豆不屬於「紅豆綠豆」,黃豆的澱粉含量低,且含有高蛋白質。
因此,在營養學上,黃豆就是「豆魚蛋肉類」中的「豆類」。
與雞蛋相比,黃豆每100公克含有35.6公克的蛋白質,雞蛋每100公克則含13公克的蛋白質。
因此,黃豆是「優質蛋白質」囉。
雞蛋每100公克含有13公克的蛋白質。
黃豆每100公克含有35.6公克的蛋白質。

《是非題》
( ) 1.紅豆及綠豆屬於「全穀雜糧類」。
( ) 2.黃豆的澱粉含量低,蛋白質含量高,屬於「豆魚蛋肉類」。