

興德國小113年11月菜單

供應食物內容與熱量

日期	三章-Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全穀類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
11/1	♥	五	特火腿蛋炒飯	豆豉燉肉	韭菜豆芽	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.7	2.4	1.8	2.1	1.0	0.0	685
11/4	♥	一	麥片飯(有機)	糖醋雞丁	香腸炒花椰	有機時蔬	黃瓜大骨湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	665
11/5	♥	二	有機白米飯	照燒魚丁	玉米炒蛋	有機時蔬	黑糖珍珠鮮奶(奶)	水果	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	1.0	831
11/6	♥	三	糙米飯	蜜汁地瓜燒雞	海帶三絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0	711
11/7	♥	四	日式炒烏龍	馬鈴薯燉肉	海山關東煮	有機時蔬	洋蔥味噌湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.1	1.0	0.0	670
11/8	♥	五	胚芽飯	三杯雞	蝦香扁蒲	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666
11/11	♥	一	小米飯	京醬肉柳	薑絲冬瓜	有機時蔬	仙草甜湯	水果/保久乳	4.6	2.2	1.6	2.3	1.0	1.0	819
11/12	♥	二	特南島燉飯(有機)(奶)(堅)	☆義式翅小腿*2	玉筍花椰	有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.4	1.0	1.0	830
11/13	♥	三	麥片飯	沙茶肉片	什錦寬粉	時蔬	筍片大骨湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	686
11/14	♥	四	蕎麥飯(有機)	紅燒雞丁	菜脯炒蛋	有機時蔬	枸杞珍菇湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	677
11/15	♥	五	紫米飯	咖哩豬	海芽炒黃芽	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.6	1.6	2.3	1.0	0.0	688
11/18	♥	一	紅藜麥飯	★鹹酥雞	洋蔥炒蛋	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.7	2.7	1.7	3.1	1.0	0.0	747
11/19	♥	二	有機白米飯	蔥爆豬肉	玉米肉蓉	有機時蔬	味噌湯	水果/保久乳	4.7	2.6	1.5	2.3	1.0	1.0	849
11/20	♥	三	胚芽飯	腐乳燒雞	塔香海根	時蔬	客家米粉湯	水果	4.8	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	691
11/21	♥	四	特什錦炒麵	滷大排*1(堅)	豆薯三絲	有機時蔬	珍菇大骨湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.4	1.0	0.0	699
11/22	♥	五	小米飯	巴斯克燉雞	奶香白菜(奶)	時蔬	黑糖地瓜甜湯	水果	4.7	2.3	1.5	2.2	1.0	1.0	825
11/25	♥	一	特上海菜飯	筍香燉肉	蛋酥黃瓜	有機時蔬	玉米大骨湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.1	1.0	0.0	688
11/26	♥	二	有機白米飯	醬燒菇菇	柴魚蒸蛋	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	657
11/27	♥	三	薏仁飯	酸菜雞丁	客家小炒	時蔬	大滷湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	681
11/28	♥	四	蕎麥飯	★炸魚丁	飄香滷味(堅)	有機時蔬	綠豆西米露(奶)	水果/豆奶	4.7	2.4	1.6	3.4	1.0	1.0	888
11/29	♥	五	麥片飯(有機)	打拋豬	家常炒冬粉	時蔬	海芽豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	673

主菜食材特性分析(次/月)

主菜食材特性分析(次/月)

副菜食材特性分析(次/月)

豆類及豆製品	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
0次	0次	2次	0次	21次	0次	21次	0次	12次	4次	7次	3次	2次	2次	4次

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, 每周一、四供應有機菜。

四、每日時蔬以花椰菜、地瓜葉、菠菜、油菜、青江菜、小白菜、大陸妹、茼蒿菜、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、菌菇與生鮮蔬菜取代。

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 [奶]: 奶類入菜 [特]: 特餐 [甜]: 甜湯

[]: 有機青菜 [♥]: 符合三章-Q [★]: 油炸品 [☆]: 烹調方式為烤

十、打餐所使用的有潤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專及食材登錄平台查詢!

食材登入平台: <https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>

十二、依合約本學期備品供有堅果之菜舖, 若有餐點不宜者, 請依退餐規定辦理退餐。

十三、午餐廠商: 統鮮美食股份有限公司

景美國小駐校主廚: 賴晴潭 景美國小駐校營養師: 劉佩瑄、張瑜紋。

《營養小學堂》: 巴斯克燉雞 班級: 年 班 姓名:

各位小朋友們, 大家一定都聽過巴斯克蛋糕, 那有沒有聽過巴斯克燉雞? 這個菜名呢? 今天就讓我們來認識什麼是巴斯克燉雞吧!

巴斯克燉雞(Poulet Basquaise)是巴斯克地區的特色美食, 位於法國西南部與西班牙東北方交界的庇里牛斯山區, 古老的巴斯克族有種遺世獨立的民族感, 緣起可追溯到石器時期, 此地風景優美、民風淳樸, 喜歡戶外運動及慶典, 現今仍使用著歷史悠久的巴斯克語Euskara, 且該地區受陽光及海洋水氣調節, 農牧海產皆豐美, 以甜椒及巴斯約火腿Bayonne Ham最為聞名。

甜椒含有非常高含量的維生素C及膳食纖維, 有抗氧化、促進細胞活化、美容潤膚, 以及提升體內循環的功效, 但甜椒會有點噁噁的味, 是因為它含有一種名為松烯的化學物質, 不過這種物質遇熱會分解, 炒過之後噁味會降低, 甜味反而更為顯著。

巴斯克燉雞的調味及備料非常簡單, 重點在於炒香大量的甜椒再加當季的紅蕃茄, 與鮮嫩肥美的雞肉細火慢燉, 融合出豐富深厚的底蘊, 湯汁裡帶些酸酸甜甜的口感更能刺激味蕾, 完美結合的鮮美湯汁與軟嫩雞肉, 11月22日的營養午餐就讓我們一起品嚐巴斯克燉雞, 來感受法國南部的慵懶宜人與西班牙的奔放熱情!

資料來源: <https://www.gvm.com.tw/article/27199>