

新北市安坑國小 115 年11月份 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
11/2	一	白米飯	冬菜滷豬腳	洋蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	山藥香菇雞湯		
11/3	二	糙米飯	香滷雞腿*1	馬鈴薯炒肉絲	有機蔬菜	紅豆西米露	水果	
11/4	三	特餐	肉絲蔬菜炒麵+炸豬排*1+玉米蘿蔔湯					優酪乳
11/5	四	糙米飯	鹹鳳梨醬蒸魚	菜脯丁香黑豆干	產銷履歷蔬菜	青木瓜雞絲湯	水果	
11/6	五	燕麥飯	花生麵筋燉肉	雪白菇炒蓮藕	產銷履歷蔬菜	酸菜凍豆腐湯	鮮乳	
11/9	一	白米飯	菱角燒雞	芹香海根	產銷履歷蔬菜	豬肉味噌湯		
11/10	二	糙米飯	香酥魚丁	白菜油豆腐煲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	
11/11	三	特餐	客家炒板條+花椰炒鮑菇+刈薯排骨湯					優酪乳
11/12	四	糙米飯	照燒雞丁	黃瓜燴鵪鶉蛋	產銷履歷蔬菜	玉米南瓜湯	水果	
11/13	五	胚芽飯	芋頭燒排骨	時蔬燴雙鮮	產銷履歷蔬菜	貢丸片蛋花湯	鮮乳	
11/16	一	白米飯	咖哩肉醬	檸檬雞柳*4	產銷履歷蔬菜	三絲蛋花湯		
11/17	二	糙米飯	酸辣魚柳	番茄炒蛋	有機蔬菜	白菜羹湯	水果	
11/18	三	特餐	滷肉飯+青花燴玉米+蔘鬚黑紅棗雞湯					優酪乳
11/19	四	糙米飯	麻油雞	海帶滷蘿蔔	產銷履歷蔬菜	洋蔥番茄肉片湯	水果	
11/20	五	燕麥飯	醬蒸嫩豆腐*1	洋菇三丁	產銷履歷蔬菜	地瓜綠豆湯	鮮乳	
11/23	一	白米飯	腐乳蒸雞	鹽酥四季豆拌天婦羅	產銷履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯		
11/24	二	糙米飯	香酥魚片*1	蔥燒油腐	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	
11/25	三	特餐	彩椒雞絲炒飯+三杯栗子杏鮑菇炒肉片+青木瓜蛤蜊排骨湯					豆漿
11/26	四	糙米飯	蠔油雞腿*1	豆包白菜	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	
11/27	五	胚芽飯	花干燒排骨	蒸蛋	產銷履歷蔬菜	金針雞湯	優酪乳	
11/30	一	白米飯	糖醋魚塊	日式蔬菜煮	產銷履歷蔬菜	雪蓮子紅棗雞湯		



鮮奶冷藏•保久乳常溫～為什麼保久乳不需要放冰箱呢？

鮮奶、保久乳或奶粉，都是由100%生乳經過均質(將乳脂打碎)、殺菌過程製成，差別在殺菌方式與製程的不同，讓乳品的保存期限也不一樣。通常，鮮奶是利用高溫短時間殺菌法(HTST)或超高溫瞬間殺菌法(UHT)，可以存放在4℃保存約10天。而保久乳的殺菌溫度最高，並以無菌方式包裝，比鮮奶除掉更多微生物，所以才以保存6~9個月而不需要放冰箱冷藏。另外，奶粉殺菌後再透過噴霧乾燥的方式使液態生乳變成粉狀，保存期限可達2~3年之久。

想要喝到優質的乳品，在選購時可以看清楚包裝上的標示，例如：生乳含量的成分是否為100%、鮮奶包裝上有無鮮乳標章貼紙、有無額外加入糖、香料...等添加物。雖然，高溫殺菌使保久乳中不耐高溫的維生素較鮮奶少一些些，但是其所含有的蛋白質、鈣質等營養成分和鮮奶並無太大差異，非常適合不喝冰冷飲品的人飲用，也因為方便保存和攜帶，可以在外出時立即補充到營養。

所以，不管是鮮奶、保久乳或奶粉都一樣可以補充到優質蛋白質和足夠的鈣質喔！



☛防疫的叮嚀 ⇨ ☒餐前勿開啟餐蓋 ☒飯前用肥皂洗淨雙手 ☒排隊取餐不說話