

銘傳國小111年12月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三 一 Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	供應食物內容與熱量						
									全盤總 熱量(大卡)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬果類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)
12/1	♥	四	特什錦炒飯	三杯鮑菇	香菇白菜	有機時蔬	芹香白玉湯	水果	3.8	2.5	1.9	2.5	1.0	0.0	649
12/2	♥	五	糙米飯	金菇干片	銀芽素肉絲	時蔬	玉米清湯	水果	4.0	2.7	1.7	2.2	1.0	0.0	657
12/5	♥	一	麥片飯	☆蜂蜜柚香菇	繽紛花椰	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.1	2.5	1.8	2.9	1.0	0.0	685
12/6	♥	二	有機白米飯	豆豉百頁	蘿蔔佃煮	有機時蔬	素肉羹清湯	水果/保久乳	3.9	2.6	2.1	2.2	1.0	1.0	804
12/7	♥	三	蕎麥飯	左宗棠素雞(堅)	白菜滷	時蔬	味噌湯	水果	4.0	2.9	1.5	2.7	1.0	0.0	688
12/8	♥	四	胚芽飯(有機)	香爆豆干	紅仁鮮菇	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3.8	2.8	1.7	2.4	1.0	0.0	659
12/9	♥	五	特古早味板條	腐乳凍腐	海帶干絲	時蔬	燒仙草甜湯	水果	3.9	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	642
12/12	♥	一	小米飯(有機)	洋芋蘑菇	塔香茄子	有機時蔬	香菇蘿蔔湯	水果	4.0	2.8	1.8	2.2	1.0	1.0	816
12/13	♥	二	有機白米飯	瓜仔黃豆醬	鮮蔬壽喜燒	有機時蔬	薑汁地瓜甜湯	水果	4.2	3.2	1.6	2.5	1.0	0.0	715
12/14	♥	三	五穀飯	鐵板豆腐	韓式寬粉	時蔬	榨菜湯	水果	4.1	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	645
12/15	♥	四	特油飯(堅)	海南杏鮑菇	清炒甜薯	有機時蔬	肉骨茶湯	水果/保久乳	4.0	2.6	1.6	2.4	1.0	1.0	807
12/16	♥	五	薏仁飯	西式蔬菜燉豆腸	金沙鮑菇	時蔬	黃芽湯	水果	3.7	2.7	1.8	2.4	1.0	0.0	648
12/19	♥	一	麥片飯	梅干油腐	什錦蔬菜	有機時蔬	洋芋湯	水果	4.1	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	653
12/20	♥	二	特筆管麵	★炸蘭花干*1	蕃茄素肉醬	有機時蔬	玉米濃湯	蘋果派	4.0	2.9	1.5	3.1	0.5	1.0	826
12/21	♥	三	糙米飯	麻婆豆腐	和風蔬菜	時蔬	麻油蔬菜湯	水果	3.9	2.7	1.7	2.6	1.0	0.0	668
12/22	♥	四	胚芽飯	普羅旺斯嫩黃豆(堅)	乾煸四季豆	有機時蔬	紅豆湯圓	水果/豆奶	4.1	2.8	1.5	2.4	1.0	0.0	675
12/23	♥	五	蕎麥飯(有機)	京醬干片	南瓜毛豆	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.0	2.7	1.8	2.3	1.0	0.0	664
12/26	♥	一	小米飯	★義式香料豆包*1	西班牙堅果燉菜(堅)	有機時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果	3.8	2.7	1.7	3.2	1.0	0.0	688
12/27	♥	二	有機白米飯	宮保鮑菇	芹菜干片	有機時蔬	洋芋蔬菜湯	水果/保久乳	4.0	2.4	1.8	2.6	1.0	1.0	808
12/28	♥	三	紫米飯	無錫四分干	炒三絲	時蔬	枸杞針菇湯	水果	3.6	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	630
12/29	♥	四	糙米飯	仁當咖哩素雞	紅仁高麗	有機時蔬	結頭清湯	水果	4.0	2.6	2.0	2.5	1.0	1.0	822
12/30	♥	五	特哨子麵	砂鍋油腐	香滷冬瓜	時蔬	花生甜湯	水果	4.1	2.4	1.8	2.2	1.0	0.0	647
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、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 八 入 菜	有機 米	堅果 八 入 菜	油炸 品	保久 乳	甜 湯	
0次	0次	6次	8次	22次	0次	22次	0次	13次	4次	6次	4次	2次	3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。

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、蒟蒻與生鮮蔬菜取代。

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 []：堅果八菜 [奶]：奶類八菜

[特]：特餐 [甜]：甜湯 [有機青菜]：符合三章一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唷！

十二、依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：賴晴潭 景美國小駐校營養師：胡偉義、黃詩芸。

《營養小知識》：什麼是「仁當」？	班級：	年級：	班級：	姓名：	家長簽名：
【仁當】					
「仁當」是「從印度尼西亞文Rendang翻譯過來的」，它的中文意思叫作「乾咖哩」，是「用牛油、漿、以小火慢長時間燉煮，並添加許多種香料」，如檸檬葉、南薑、香茅等香料理而成。在印度尼西亞是一道大街小巷都知道的料理，因為仁當不容易腐壞，適合出遠門、遇到急難時食用，印度尼西亞曾經發生幾次大地震、海嘯，政府也是提供仁當料理作為救難食物。					
我們12月29日的主食是仁當咖哩雞，香氣濃郁的仁當咖哩配合鮮嫩的雞肉，小朋友們會喜歡。請期待，記得要吃光光喔！					
《選擇題》					
1. () 仁當是源自於哪個國家？					
(A)印度尼西亞 (B)台灣 (C)美國 (D)紐西蘭					
2. () 下列哪個是仁當料理的特色？					
(A)花椒粒 (B)迷迭香 (C)檸檬葉 (D)當歸					