

## 銘傳國小112年02月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三 章 一 Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果 類 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)	
2/13	♥	一	紅藜麥飯	香菇素肉燥	清炒黃瓜	有機山茼蒿	黃豆芽湯	水果	3.9	2.6	1.8	2.1	1.0	0.0	642	
2/14	♥	二	有機白米飯	醬油燉素雞	麻油高麗菜	有機小白菜	黑糖麥片甜湯	水果/保久乳	3.7	2.5	1.6	2.2	1.0	1.0	771	
2/15	♥	三	大麥飯	芹香豆干	脆炒銀芽	時蔬	榨菜湯	水果	4.0	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	658	
2/16	♥	四	特 日式炒烏龍	檸香酸甜四分干	小瓜玉米	有機味美菜	蘿蔔湯	水果	3.9	2.7	1.7	2.3	1.0	0.0	655	
2/17	♥	五	紫米飯	★韓式炸百頁(堅)	什錦炸醬	時蔬	大醬豆腐湯	水果	4.0	2.6	1.6	3.0	1.0	0.0	684	
2/18	♥	六	糙米飯	打拋菇菇	小瓜炒麵腸	有機高麗菜	肉骨茶湯	水果	3.8	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	637	
2/20	♥	一	小米飯	塔香豆腐	薑絲冬瓜	有機黑葉白菜	冬瓜粉圓露	水果	3.9	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	651	
2/21	♥	二	有機白米飯	咖哩豆腸	碧綠素鯪	有機青松菜	菇菇海芽湯	水果	3.7	2.8	1.7	2.2	1.0	0.0	643	
2/22	♥	三	洋薏仁飯	白醬凍腐	螞蟻上樹	時蔬	番茄蔬菜湯	水果	3.9	2.7	1.7	2.3	1.0	0.0	655	
2/23	♥	四	蕎麥飯	★鹽酥豆包*1	開陽白菜滷	有機福山萵苣	玉米濃湯	水果/保久乳	4.0	2.5	2.0	3.0	1.0	1.0	838	
2/24	♥	五	特 沙茶肉絲炒麵	香滷花干	雙色花椰	時蔬	味噌湯	水果	3.9	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	653	
2/27	♥	一	二二八補假一天													
2/28	♥	二	二二八放假一天													
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)			有機 蔬菜 入菜	奶類 入菜	有機 米	堅果 入菜	油炸 品	保久 乳	甜湯
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	生鮮食材	調理 食品							
10次	0次	0次	0次	11次	0次	11次	0次	7次	0次	2次	1次	2次	2次	2次	2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:每週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 [ ]：堅果入菜 [ ]：奶類入菜

[特]：特餐 [ ]：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：賴晴潭 景美國小駐校營養師：彭雅琪、黃詩芸。