

銘傳國小112年02月菜單

日期	三章一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全穀雜糧類(份)	蛋豆菜肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	能量(大卡)		
2/13	♥	一	紅藜麥飯	香菇肉燥	蛋酥黃瓜	🥬有機時蔬	黃芽大骨湯	水果	3.9	2.6	1.8	2.1	1.0	0.0	642		
2/14	♥	二	有機白米飯	醬油燉雞	麻油高麗菜	🥬有機時蔬	🍌黑糖牛奶麥片(奶)	水果/保久乳	3.7	2.5	1.6	2.2	1.0	2.0	921		
2/15	♥	三	大麥飯	豬肉丼	韭菜銀芽	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.0	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	658		
2/16	♥	四	🔵特日式炒烏龍	檸香酸甜雞	小瓜玉米	🥬有機時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	3.9	2.7	1.7	2.3	1.0	0.0	655		
2/17	♥	五	紫米飯	🍖★韓式炸魚塊(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	🍖麻藥雞蛋(堅)	🥬有機時蔬	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	三杯魚	肉末冬瓜	🥬有機時蔬	🍌粉圓冬瓜露	水果	3.9	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	651		
2/21	♥	二	有機白米飯	咖哩豬(奶)	紅蘿蔔炒蛋	🥬有機時蔬	菇菇海芽湯	水果	3.7	2.8	1.7	2.2	1.0	1.0	793		
2/22	♥	三	洋蔥仁飯	白醬燉雞(奶)	螞蟻上樹	時蔬	番茄蔬菜湯	水果	3.9	2.7	1.7	2.3	1.0	1.0	805		
2/23	♥	四	蕎麥飯(有機)	★鹽酥炸肉	開陽白菜滷	🥬有機時蔬	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	蔥油腿排*1	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	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									
0次	0次	2次		4次	11次	0次	11次	0次	7次	3次	2次	2次	2次	2次	2次		

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。

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。