

## 銘傳國小112年03月菜單

供應食物內容與熱量

| 日期                | 三季<br>一Q | 星期 | 主食        | 主菜        | 副菜            | 時蔬       | 湯         | 校園<br>飲品      | 全穀雜<br>糧類<br>(份) | 豆魚蛋<br>肉類(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油類類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 奶類(份)   | 熱量<br>(大卡) |
|-------------------|----------|----|-----------|-----------|---------------|----------|-----------|---------------|------------------|--------------|------------|------------|------------|---------|------------|
| 3/1               | ♥        | 三  | 小米飯       | 🍣照燒魚(堅)   | 菜脯炒蛋          | 時蔬       | 🍌芋頭西米露(奶) | 水果            | 3.9              | 2.6          | 1.6        | 2.1        | 1.0        | 1.0     | 787        |
| 3/2               | ♥        | 四  | 紫米飯       | 味噌肉片      | 關東煮           | 🌱有機時蔬    | 針菇大骨湯     | 水果/豆奶         | 3.7              | 2.5          | 1.7        | 2.2        | 1.0        | 1.0     | 773        |
| 3/3               | ♥        | 五  | 糙米飯       | 腐乳燒雞      | 客家小炒          | 時蔬       | 薑絲海芽湯     | 水果            | 3.8              | 2.6          | 1.7        | 2.3        | 1.0        | 0.0     | 641        |
| 3/6               | ♥        | 一  | 麥片飯       | 蕃茄豬柳      | 鮮菇黃瓜          | 🌱有機時蔬    | 柴魚洋葱湯     | 水果/保久乳        | 3.9              | 2.7          | 1.8        | 2.3        | 1.0        | 1.0     | 807        |
| 3/7               | ♥        | 二  | 🔗有機日式鮮筍飯  | 冬瓜燒魚      | 紅仁高麗          | 🌱有機時蔬    | 日式雜煮湯     | 水果            | 4.0              | 2.6          | 1.8        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 653        |
| 3/8               | ♥        | 三  | 蕎麥飯       | 🍣八寶肉醬(堅)  | 脆炒洋芋絲         | 時蔬       | 黃芽大骨湯     | 水果            | 3.8              | 2.6          | 1.7        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 637        |
| 3/9               | ♥        | 四  | 五穀飯       | ☆蜜汁烤雞翅*1  | 菇燒結菜          | 🌱有機時蔬    | 四神湯       | 水果            | 3.9              | 2.6          | 1.7        | 2.5        | 1.0        | 0.0     | 657        |
| 3/10              | ♥        | 五  | 胚芽飯(有機)   | 海結燉肉      | 洋葱炒蛋          | 時蔬       | 🍌紅豆紫米湯(奶) | 水果            | 3.7              | 2.8          | 1.6        | 2.2        | 1.0        | 1.0     | 790        |
| 3/13              | ♥        | 一  | 🍣韓式炸醬麵(堅) | 胡麻肉片      | 醬煮冬瓜          | 🌱有機時蔬    | 田園蔬菜湯     | 水果            | 4.1              | 2.7          | 1.8        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 667        |
| 3/14              | ♥        | 二  | 有機白米飯     | ★鹹酥雞      | 滑嫩蒸蛋          | 🌱有機時蔬    | 菇菇味噌湯     | 水果            | 3.9              | 2.8          | 1.6        | 3.0        | 1.0        | 0.0     | 690        |
| 3/15              | ♥        | 三  | 薏仁飯       | 安東煮雞      | 蛋酥大白菜         | 時蔬       | 酸辣湯       | 水果            | 3.8              | 2.6          | 1.8        | 2.3        | 1.0        | 0.0     | 644        |
| 3/16              | ♥        | 四  | 糙米飯(有機)   | 洋葱肉柳      | 椒鹽毛豆莢         | 🌱有機時蔬    | 🍌綠豆薏仁湯    | 水果/保久乳        | 3.7              | 2.5          | 1.6        | 2.1        | 1.0        | 1.0     | 766        |
| 3/17              | ♥        | 五  | 紫米飯       | 日式醬煮魚     | 鮮蔬菜           | 時蔬       | 鮮菇雞湯      | 水果            | 3.8              | 2.6          | 1.8        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 639        |
| 3/20              | ♥        | 一  | 紅藜麥       | 蒼蠅頭       | 紅蘿蔔炒蛋         | 🌱有機時蔬    | 結頭排骨湯     | 水果            | 3.9              | 2.4          | 1.6        | 2.4        | 1.0        | 0.0     | 637        |
| 3/21              | ♥        | 二  | 有機白米飯     | 糖醋雞       | 什錦鮮蔬          | 🌱有機時蔬    | 🍌黑糖薑汁地瓜湯  | 水果/豆奶         | 3.8              | 2.5          | 1.8        | 2.2        | 1.0        | 1.0     | 783        |
| 3/22              | ♥        | 三  | 蕎麥飯       | 奶香馬鈴薯燉肉   | 培根花椰          | 時蔬       | 麻油白菜湯     | 水果            | 3.9              | 2.6          | 1.7        | 2.3        | 1.0        | 0.0     | 648        |
| 3/23              | ♥        | 四  | 胚芽飯       | 🍣普羅旺斯魚(堅) | 蝦香扁蒲          | 🌱有機時蔬    | 南瓜薑絲湯     | 水果            | 3.7              | 2.6          | 1.7        | 2.4        | 1.0        | 0.0     | 639        |
| 3/24              | ♥        | 五  | 🔗廣州炒飯     | 三杯雞       | 鐵板銀芽          | 時蔬       | 蘿蔔大骨湯     | 水果            | 4.0              | 2.7          | 1.8        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 660        |
| 3/25              | ♥        | 六  | 麥片飯       | 沙茶豬       | 清炒黃瓜          | 🌱有機時蔬    | 味噌海芽小魚湯   | 水果            | 3.8              | 2.6          | 1.8        | 2.3        | 1.0        | 0.0     | 644        |
| 3/27              | ♥        | 一  | 小米飯(有機)   | ★酥炸魚片*1   | 玉米干丁          | 🌱有機時蔬    | 🍌冬瓜山粉圓    | 水果            | 3.7              | 2.6          | 1.7        | 3.1        | 1.0        | 0.0     | 670        |
| 3/28              | ♥        | 二  | 有機白米飯     | 野菇豆腐煲     | 南瓜炒蛋          | 🌱有機時蔬    | 雙色蘿蔔湯     | 水果/保久乳        | 3.9              | 2.5          | 1.6        | 2.3        | 1.0        | 1.0     | 789        |
| 3/29              | ♥        | 三  | 薏仁飯       | 和風雞丁      | 薑絲冬瓜          | 時蔬       | 肉羹湯       | 水果            | 3.8              | 2.7          | 1.8        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 646        |
| 3/30              | ♥        | 四  | 🔗湯麵)小烏龍麵  | 豬肉油片      | 開陽白菜          | 🌱有機時蔬    | 南洋叻沙湯(奶)  | 水果            | 4.0              | 2.8          | 1.8        | 2.3        | 1.0        | 1.0     | 821        |
| 3/31              | ♥        | 五  | 🍣芝麻飯(堅)   | 梅子燒雞      | 家常豆腐          | 時蔬       | 黃瓜大骨湯     | 水果            | 3.8              | 2.6          | 1.6        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 634        |
| 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<br>豆、麵筋<br>製品 | 蛋<br>品   |    | 魚肉及海鮮     | 雞肉        | 生鮮食材          | 調理<br>食品 | 生鮮食材      | 調理<br>食品      | 有機<br>蔬菜         | 奶類<br>入菜     | 有機<br>米    | 堅果<br>入菜   | 油炸<br>品    | 保久<br>乳 | 甜湯         |
| 0次                | 0次       |    | 5次        | 9次        | 11次           | 0次       | 24次       | 0次            | 14次              | 3次           | 4次         | 5次         | 2次         | 3次      | 5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：堅果入菜[奶]：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://iatriaceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>