

銘傳國小112年04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	全穀類 穀類 (份)	豆類蛋 肉類(份)	蔬果類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類(份)	熱量 (大卡)	
4/3	♥	一														
4/4	♥	二														
4/5	♥	三														
4/6	♥	四	蕎麥飯(有機)	椰香咖哩素雞	素香扁蒲	有機時蔬	香菇筍片湯	水果	3.7	2.7	1.8	2.1	1.0	1.0	784	
4/7	♥	五	薏仁飯	茄汁素肉醬	栗子炒南瓜	時蔬	洋芋湯	水果	3.8	2.8	1.8	2.3	1.0	0.0	657	
4/10	♥	一	特 什錦炒烏龍	日式醬煮豆腐	枸杞冬瓜	有機時蔬	黃芽湯	水果	3.9	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	644	
4/11	♥	二	有機白米飯	★酥炸素棒腿*1	醬香豆薯	有機時蔬	紅豆甜湯	水果/保久乳	3.9	2.7	1.7	3.0	1.0	1.0	836	
4/12	♥	三	燕麥飯	照燒素雞	玉米干丁	時蔬	素肉羹湯	水果	3.7	2.8	1.6	2.2	1.0	0.0	640	
4/13	♥	四	紅藜飯	醬燒烤麩	毛豆炒菜脯(黃豆)	有機時蔬	南瓜濃湯	水果	3.8	2.7	1.8	2.2	1.0	1.0	796	
4/14	♥	五	五穀飯(有機)	塔香麵腸	螞蟻上樹	時蔬	蔬菜高湯	水果	3.9	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	663	
4/17	♥	一	小米飯	☆檸檬香豆包*1	薑燒絲瓜	有機時蔬	米苔目湯	水果/豆奶	3.9	2.6	1.8	2.6	1.0	1.0	814	
4/18	♥	二	特 有機白米飯	橙汁蘭花干	日式關東煮	有機時蔬	味噌湯	水果	4.1	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	644	
4/19	♥	三	胚芽飯	馬鈴薯燉黑干	海帶三絲	時蔬	大滷湯	水果	3.8	2.6	1.8	2.2	1.0	0.0	639	
4/20	♥	四	咖哩炒飯	糖醋素排骨(堅)	清炒黃瓜	有機時蔬	芋頭西米露	水果	3.6	2.4	1.6	2.4	1.0	1.0	766	
4/21	♥	五	糙米飯	素絞肉小瓜	日式照燒豆腐	時蔬	黃瓜湯	水果	3.8	2.7	1.8	2.2	1.0	0.0	646	
4/24	♥	一	麥片飯(有機)	紅燒素腰花	壽喜時蔬	有機時蔬	仙草甜湯	水果	3.9	2.6	1.7	2.3	1.0	1.0	798	
4/25	♥	二	有機白米飯	梅干杏鮑菇	毛豆南瓜燒(黃豆)	有機時蔬	羅宋湯	水果	3.7	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	639	
4/26	♥	三	地瓜飯	麻香素花枝	夾心豆干*1	時蔬	鮮筍湯	水果	4.0	2.7	1.8	2.5	1.0	0.0	673	
4/27	♥	四	紫米飯	★椒鹽百頁	白菜滷	有機時蔬	酸辣湯	水果/保久乳	3.8	2.6	1.8	3.1	1.0	1.0	830	
4/28	♥	五	特 泰式炒河粉	鹽鞠炒干片(堅)	雙色花椰	時蔬	玉米湯	水果	4.1	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	662	
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 八菜	有機 米	堅果 八菜	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									
14次	0次	0次	0次	17次	0次	17次	0次	10次	0次	3次	3次	2次	2次	3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,每周一、四供應有機菜。

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!

食材登入平台：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>

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。

十三、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。