

銘傳國小112年04月菜單

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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)					
4/3	♥	一	國定假日補假一天																	
4/4	♥	二	兒童節放假一天																	
4/5	♥	三	清明節放假一天																	
4/6	♥	四	蕎麥飯(有機)	椰香咖哩豬(奶)	扁蒲炒菇	🌱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	茄汁肉醬	培根炒蛋	時蔬	洋芋排骨湯	水果	3.8	2.8	1.8	2.3	1.0	0.0	657					
4/10	♥	一	📌什錦炒烏龍	砂鍋魚	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	★嫩炸豬排*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	照燒鮮嫩雞	玉米干丁	時蔬	肉羹湯	水果	3.7	2.8	1.6	2.2	1.0	0.0	640					
4/13	♥	四	紅藜飯	醬燒豬柳	菜脯炒蛋	🌱有機時蔬	南瓜濃湯(奶)	水果	3.8	2.7	1.8	2.2	1.0	1.0	796					
4/14	♥	五	五穀飯(有機)	熱炒三杯雞	螞蟻上樹	時蔬	蔥香排骨湯	水果	3.9	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	663					
4/17	♥	一	小米飯	☆檸檬香雞翅*1	蕃茄蛋豆腐	🌱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	📌加哩炒飯(有機)	🍷橙汁魚丁(堅)	日式關東煮	🌱有機時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.1	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	644					
4/19	♥	三	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	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	薑黃飯	🍷糖醋雞丁(堅)	清炒黃瓜	🌱有機時蔬	🍌芋頭西米露(奶)	水果	3.6	2.4	1.6	2.4	1.0	1.0	766					
4/21	♥	五	糙米飯	蒜泥白肉	日式照燒豆腐	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	3.8	2.7	1.8	2.2	1.0	0.0	646					
4/24	♥	一	麥片飯(有機)	奶香燉雞(奶)	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	滑嫩蒸蛋	🌱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	麻香菇菇雞	金沙豆腐煲	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	★椒鹽魚丁	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	📌泰式炒河粉	🍷鹽鞠炒豬肉(堅)	雙色花椰	時蔬	玉米大骨湯	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	4次	3次		6次		17次		0次								17次		0次		10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]：奶類入菜

📌：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://fatracschool.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。