

銘傳國小112年05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)	油炸類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)							
5/1	♥	一	麥片飯	麻婆豆腐	絲瓜寬粉煲	有機時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果/保久乳	4.0	2.6	1.8	2.1	1.0	1.0	799							
5/2	♥	二	有機白米飯	照燒四分干	日式關東煮	有機時蔬	山粉圓甜湯	水果	3.6	2.7	1.7	2.2	1.0	1.0	779							
5/3	♥	三	紫米飯	三杯素雞	脆炒銀芽	時蔬	黃瓜湯	水果	3.9	2.8	1.7	2.3	1.0	0.0	661							
5/4	♥	四	特素肉絲炒飯	★鹽酥炸百頁	椒鹽毛豆莢	有機時蔬	青菜湯	水果	4.0	2.7	1.6	3.0	1.0	0.0	691							
5/5	♥	五	薏仁飯(有機)	泡菜干片	素燴鮮菇	時蔬	黃芽湯	水果	3.8	2.8	2	2.3	1.0	0.0	662							
5/8	♥	一	體表會補假一天																			
5/9	♥	二	有機白米飯	柚香百頁	醬燒菇菇	有機時蔬	玉米湯	水果/保久乳	3.6	2.8	1.7	2.1	1.0	1.0	781							
5/10	♥	三	燕麥飯	春川豆腐(堅)	韓式黃芽	時蔬	酸辣湯	水果	4.1	2.6	1.9	2.4	1.0	0.0	672							
5/11	♥	四	薏仁飯(有機)	瓜仔肉	開陽白菜	有機時蔬	豆花甜湯	水果	4.0	2.7	1.8	2.5	1.0	0.0	673							
5/12	♥	五	特白醬義大利麵	蕃茄麵腸	彩色花椰	時蔬	味噌湯	水果	3.9	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	663							
5/15	♥	一	小米飯(有機)	打拋杏鮑菇	香菇燴豆腐	有機時蔬	芋頭西米露	水果	3.7	2.7	1.7	2.6	1.0	1.0	804							
5/16	♥	二	夏威夷炒飯(有機)	沙爹四分干	薑絲冬瓜	有機時蔬	金針湯	水果	4.2	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	674							
5/17	♥	三	五穀飯	日式燒豆腐	塔香海根	時蔬	鮮蔬湯	水果	4.1	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	665							
5/18	♥	四	燕麥飯	★椒鹽鮮蔬	香菇炸醬	有機時蔬	結頭湯	水果/豆奶	3.6	2.4	1.6	3.1	1.0	1.0	798							
5/19	♥	五	糙米飯	麻油炒腰花	鮮蔬凍腐	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	3.8	2.7	1.8	2.4	1.0	0.0	655							
5/22	♥	一	什錦麵疙瘩	京醬干片	清炒扁蒲	有機時蔬	枸杞針菇湯	水果	4.2	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	669							
5/23	♥	二	有機白米飯	椰香燉素雞	脆炒甜薯絲	有機時蔬	白菜湯	水果	3.7	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	789							
5/24	♥	三	紅藜麥飯	鳳梨苦瓜(堅)	金沙豆腐煲	時蔬	山藥薏仁湯	水果	3.8	2.7	1.8	2.6	1.0	0.0	664							
5/25	♥	四	芋香飯	味噌油腐丁	田園時蔬	有機時蔬	素肉羹湯	水果	4.2	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	672							
5/26	♥	五	蕎麥飯	壽喜燒時蔬	蕃茄豆腐	時蔬	愛玉甜湯	水果	3.9	2.8	1.6	2.6	1.0	0.0	672							
5/29	♥	一	麥片飯	蜜汁烤豆包*1(堅)	五香滷味	有機時蔬	羅宋湯	水果	3.8	2.7	1.9	2.5	1.0	0.0	662							
5/30	♥	二	有機白米飯	糖醋菇菇	家常豆腐	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/保久乳	3.7	2.3	2.0	2.6	1.0	1.0	786							
5/31	♥	三	薏仁飯	梅菜素肉燥	客家小炒	時蔬	黑糖粉粿切	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	16次	0次	0次	0次	23次	0次	23次	0次	14次	0次	5次	3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,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]: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。