

銘傳國小112年05月素菜單

| 日期 | 三餐 一Q | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 時蔬 | 湯 | 校園 飲品 | 全穀雜 糧類(份) | 豆蛋蛋 肉類(份) | 蔬菜類 (份) | 油脂類 (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 | 🍷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 | 🍷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) | 沙嗲四分干 | 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 |
|---------------|-------|----|------|---------------|------|---------------|----|------|------|-----|------|-----|-----|----|
| 豆類及蛋、麵筋製品 | 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 | | | | | | | |

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、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。