

銘傳國小112年05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(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	麻婆豆腐魚	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	奶香蒜味豬(奶)	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	三杯雞	韭菜銀芽	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	3.9	2.8	1.7	2.3	1.0	0.0	661							
5/4	♥	四	特肉絲炒飯	★鹽酥炸肉	椒鹽毛豆莢	有機時蔬	青菜蛋花湯	水果	4.0	2.7	1.6	3.0	1.0	0.0	691							
5/5	♥	五	薏仁飯(有機)	泡菜洋蔥雞	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	黃芽大骨湯	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	柚香魚丁	滑嫩蒸蛋	有機時蔬	玉米濃湯(奶)	水果/保久乳	3.6	2.8	1.7	2.1	1.0	1.0	781							
5/10	♥	三	燕麥飯	春川炒雞(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	茄汁翅小腿*2	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)	蒸肉餅	香菇炒蛋	有機時蔬	芋頭西米露(奶)	水果	3.7	2.7	1.7	2.6	1.0	1.0	804							
5/16	♥	二	特夏威夷炒飯(有機)	沙嗲雞丁(奶)	薑絲冬瓜	有機時蔬	金針大骨湯	水果	4.2	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	674							
5/17	♥	三	五穀飯	日式豬肉丼	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	★莎莎魚丁	香菇炸醬	有機時蔬	結頭排骨湯	水果/豆奶	3.6	2.4	1.6	3.1	1.0	1.0	798							
5/19	♥	五	糙米飯	花雕雞	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	特什錦麵疙瘩	冰糖滷豬排*1	蛋酥扁蒲	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	奶香燉雞(奶)	脆炒甜薯絲	有機時蔬	白菜排骨湯	水果	3.7	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	789							
5/24	♥	三	紅藜麥飯	鳳梨咕咾肉(堅)	客家小炒	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	味噌豬肉片	田園時蔬	有機時蔬	肉羹湯	水果	4.2	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	672							
5/26	♥	五	蕎麥飯	壽喜燒魚丁	蕃茄炒蛋	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	蜂蜜柚香翅*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	菜脯炒蛋	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	梅菜肉燥	金沙豆腐煲	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	0次	4次	4次	8次	23次	0次	23次	0次	14次	5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。