

銘傳國小112年06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)
6/1	♥	四	特 茄汁義大利麵	香草洋芋菇菇	清炒花椰	有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.7	1.9	2.1	1.0	0.0	693
6/2	♥	五	胚芽飯	五味醬油腐	麻油拌黃芽	時蔬	酸辣湯	水果	4.1	2.7	1.7	3.5	1.0	0.0	723
6/5	♥	一	特 素火腿玉米蛋炒飯	味噌腐皮高麗	菇菇冬瓜	有機時蔬	馬鈴薯湯	水果	4.6	2.8	1.8	2.3	1.0	0.0	713
6/6	♥	二	有機白米飯	照燒豆包*1	海山關東煮	有機時蔬	綠豆燕麥甜湯	水果/豆奶	4.0	2.7	1.6	2.6	1.0	1.0	823
6/7	♥	三	蕎麥飯	鐵板干片	絲瓜寬粉	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.5	2.8	2	2.3	1.0	0.0	711
6/8	♥	四	糙米飯	宮保豆腐	香味四季豆	有機時蔬	黃素丸湯	水果	4.3	2.6	1.9	2.5	1.0	0.0	690
6/9	♥	五	紫米飯(有機)	☆香烤薯塊	醬爆四分干	時蔬	枸杞針菇湯	水果	4.3	2.7	1.8	2.1	1.0	1.0	826
6/12	♥	一	麥片飯	菇菇井	胡麻高麗菜(堅)	有機時蔬	海芽蘿蔔湯	水果	4.4	2.6	2.1	2.4	1.0	0.0	698
6/13	♥	二	有機白米飯	★蜜汁豆干	玉筍炒花椰	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/保久乳	4.2	3.0	1.6	3.1	1.0	1.0	879
6/14	♥	三	胚芽飯	打拋干丁	脆炒豆芽	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.3	2.8	2.1	2.4	1.0	0.0	704
6/15	♥	四	薏仁飯(有機)	椰奶燉凍腐	紅藜毛豆	有機時蔬	冬瓜山粉圓	水果	4.6	2.7	1.7	2.6	1.0	1.0	867
6/16	♥	五	五穀飯	花生燉油豆腐(堅)	翠炒黃瓜	時蔬	黃芽湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.5	1.0	0.0	693
6/17	♥	六	特 乾拌麵	沙茶豆腸	開陽白菜	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	693
6/19	♥	一	小米飯(有機)	泡菜花干	小瓜玉米	有機時蔬	黑糖粉圓甜湯	水果	4.3	2.4	1.6	3.1	1.0	1.0	847
6/20	♥	二	特 油飯(有機)(堅)	古早味滷豆包*1	彩蔬扁蒲	有機時蔬	香菇湯	水果	4.4	2.7	1.9	2.4	1.0	0.0	699
6/21	♥	三	紫米飯	★泰式杏鮑菇	夾心豆干*1(堅)	時蔬	筍片湯	水果	4.2	3.0	1.8	2.3	1.0	0.0	698
6/22	♥	四	端午節放假一天												
6/23	♥	五	端午節補假一天												
6/26	♥	一	紅藜麥飯	鳳梨糖醋素雞	鮮菇燴黃瓜	有機時蔬	客家米粉湯	水果/保久乳	4.2	2.6	1.8	2.3	1.0	1.0	822
6/27	♥	二	有機白米飯	咖哩杏鮑菇	清炒高麗菜	有機時蔬	玉米濃湯	水果	3.9	2.8	1.6	2.6	1.0	1.0	822
6/28	♥	三	麥片飯	枸杞炒山藥	泰式豆腐	時蔬	大滷湯	水果	4.2	2.7	1.9	2.5	1.0	0.0	690
6/29	♥	四	蕎麥飯	三杯黑干	什錦素菜	有機時蔬	仙草蜜	水果	4.3	2.5	2.0	2.6	1.0	0.0	691
6/30	♥	五	五穀飯	瓜仔干丁	螞蟻上樹	時蔬	雙色蘿蔔湯	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)						
豆類及豆筋製品	蛋品		魚肉及海鮮	雞肉	鮮食食材	調理食品	鮮食食材	調理食品	有機蔬菜	奶類入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯
14次	0次		0次	0次	21次	0次	21次	0次	12次	0次	4次	3次	2次	2次	4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: [特]: 堅果入菜 [奶]: 奶類入菜

[特]: 特餐 [甜湯]: 甜湯 [有機]: 有機青菜 [♥]: 符合三章一Q [★]: 油炸品 [☆]: 烹調方式為烤

十、打餐所使用的有洞匙請老師們使用在青菜上方過濾菜汁。

十一、每日午餐都可以上臉書景美國小午餐群組粉絲專頁及食材登錄平台查詢!

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。