

銘傳國小112年06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(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
6/1	♥	四	特 茄汁義大利麵	香草洋芋雞丁	蒜香花椰	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	★五味醬魚	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 火腿玉米蛋炒飯	味噌漬炒肉片	菇菇冬瓜	有機時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	4.6	2.8	1.8	2.3	1.0	0.0	713
6/6	♥	二	有機白米飯	☆照燒雞腿排*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	黑胡椒豬柳	絲瓜寬粉	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.8	2	2.3	1.0	0.0	711
6/8	♥	四	糙米飯	宮保魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機時蔬	黃瓜排骨湯	水果	4.3	2.6	1.9	2.5	1.0	0.0	690
6/9	♥	五	紫米飯(有機)	起司雞肉燒(奶)	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	親子丼	胡麻高麗菜(堅)	有機時蔬	柴魚昆布湯	水果	4.4	2.6	2.1	2.4	1.0	0.0	698
6/13	♥	二	有機白米飯	★蜜汁魚塊	醬油蒸蛋	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	打拋豬	脆炒豆芽	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.3	2.8	2.1	2.4	1.0	0.0	704
6/15	♥	四	薏仁飯(有機)	椰奶燉雞(奶)	紅藜豆薯蝦鬆	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	花生燉豬腳(堅)	鹹蛋炒黃瓜	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.5	1.0	0.0	693
6/17	♥	六	特 油蔥拌麵	沙茶雞丁	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)	泡菜燒魚	玉米炒蛋	有機時蔬	黑糖粉圓醇奶(奶)	水果	4.3	2.4	1.6	3.1	1.0	1.0	847
6/20	♥	二	特 油飯(有機)(堅)	古早味滷翅小腿*2	蝦香扁蒲	有機時蔬	香菇雞湯	水果	4.4	2.7	1.9	2.4	1.0	0.0	699
6/21	♥	三	紫米飯	紅燒燉肉	芹香干片	時蔬	竹筍大骨湯	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	夏威夷燉肉	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	咖哩香鮑菇	清炒高麗菜	有機時蔬	玉米濃湯(奶)	水果	3.9	2.8	1.6	2.6	1.0	1.0	822
6/28	♥	三	麥片飯	柴魚照燒肉片	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	三杯雞	洋蔥炒蛋	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	瓜仔肉燥	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	
0次	4次	4次	7次	21次	0次	21次	0次	12次	4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: 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、打餐所使用的有洞書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。