

銘傳國小112年09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)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
8/30	♥	三	麥片飯	薑燒油腐	竹筍炒金瓜	時蔬	榨菜湯	水果	4.5	2.7	1.9	2.1	1.0	0.0	693
8/31	♥	四	薏仁飯(有機)	蜜汁蘑菇	白菜滷	有機時蔬	芋頭西米露	水果	4.7	2.7	1.7	2.2	1.0	0.0	706
9/1	♥	五	胚芽飯	義式素肉醬	醬炒豆腐	時蔬	大滷湯	水果	4.6	2.9	1.8	2.3	1.0	0.0	719
9/4	♥	一	客家裸仔條	★鹹酥豆腐	黃瓜鮮燴	有機時蔬	白菜湯	水果	4.2	2.6	1.8	3.3	1.0	0.0	717
9/5	♥	二	有機白米飯	香滷豆皮結	香味四季豆	有機時蔬	仙草甜湯	水果	4.5	2.8	1.5	2.3	1.0	0.0	698
9/6	♥	三	糙米飯	蔥爆干片	香味蘿蔔糕	時蔬	筍片湯	水果	4.8	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	723
9/7	♥	四	紫米飯	椰奶燉凍腐	清炒扁蒲	有機時蔬	玉米湯	水果	4.3	2.7	2.1	2.1	1.0	1.0	834
9/8	♥	五	蕎麥飯	香椿炒花干	蠔油時蔬	時蔬	剥皮辣椒湯	水果	4.4	2.6	1.8	2.4	1.0	0.0	690
9/11	♥	一	小米飯(有機)	三杯素雞	碧綠素鯪	有機時蔬	花生豆花湯	水果	4.2	3.0	1.5	2.5	1.0	0.0	699
9/12	♥	二	有機白米飯	咖哩豆腸	小瓜玉米	有機時蔬	肉骨茶湯	水果/保久乳	4.3	2.8	1.8	2.4	1.0	2.0	996
9/13	♥	三	薏仁飯	宮保凍腐	脆炒銀芽	時蔬	芹香素丸湯	水果	4.6	2.7	1.9	2.6	1.0	0.0	722
9/14	♥	四	胚芽飯	白菜豆腐羹	椒鹽毛豆莢	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.3	2.8	1.8	2.5	1.0	0.0	701
9/15	♥	五	特白油麵(湯麵)	花生燉油腐(堅)	雙色花椰	時蔬	清燉蘿蔔湯	水果	4.5	2.6	1.9	2.3	1.0	0.0	695
9/18	♥	一	紅藜麥飯	糖醋豆干	腐乳炒高麗	有機時蔬	黃瓜湯	水果/保久乳	4.3	2.4	2.1	2.3	1.0	1.0	823
9/19	♥	二	韓式拌飯(堅)	春川豆腐	★椒鹽杏鮑菇	有機時蔬	日式雜煮湯	水果	4.4	2.5	1.8	3.0	1.0	1.0	861
9/20	♥	三	紫米飯	紅燒花干	塔香海根	時蔬	香菇湯	水果	4.2	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	672
9/21	♥	四	蕎麥飯	☆香烤薯片	咖哩豆包	有機時蔬	海芽針菇湯	水果	4.1	2.6	2.2	2.6	1.0	0.0	688
9/22	♥	五	糙米飯(有機)	梅干素肉	彩蔬干丁	時蔬	冬瓜山粉圓	水果	4.5	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	672
9/23	♥	六	五穀飯	日式醬煮油豆腐	海山關東煮	有機時蔬	米苔目湯	水果	4.2	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	672
9/25	♥	一	麥片飯	醬燒豆包*1	柚香山藥片	有機時蔬	檸檬愛玉	水果	4.3	2.8	1.6	2.6	1.0	1.0	850
9/26	♥	二	有機白米飯	麻香纖菇	絲瓜燴豆腐	有機時蔬	玉米濃湯	水果/豆奶	4.1	2.5	1.7	2.6	1.0	2.0	969
9/27	♥	三	薑黃飯	蜜柚干片	茄汁麵片	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.7	1.9	2.6	1.0	1.0	844
9/28	♥	四	特家常炒米粉	白玉悶素雞	玉米素肉末	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.1	2.7	1.8	2.6	1.0	0.0	685
9/29	♥	五	中秋節放假一天												

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、麵筋製品	蛋白質	魚肉及海鮮	雞肉	生鮮食材	調理食品	生鮮食材	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
18次	0次	0次	0次	23次	0次	23次	0次	14次	0次	4次	3次	2次	2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,其肉類與蛋白質會以豆類、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]:堅果入菜[奶]:奶類入菜

[特]:特餐[湯]:甜湯[青菜]:有機青菜[心]: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頁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。