

## 銘傳國小112年10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	全穀類 種類 (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)	
10/2	♥	一	小米飯(有機)	麵輪燒黑干(堅)	翠炒白菜	有機時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.7	1.8	2.1	1.0	1.0	###	
10/3	♥	二	有機白米飯	砂鍋凍腐	素炒西洋芹	有機時蔬	椰香西米露	水果/保久乳	4.7	2.7	1.7	2.2	1.0	1.0	###	
10/4	♥	三	五穀飯	和風高麗菜	客家小炒	時蔬	蘿蔔湯	水果	4.6	2.9	1.8	2.3	1.0	0.0	###	
10/5	♥	四	紫米飯	豆瓣醬燒素雞	木耳黃瓜	有機時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	2.6	1.7	3.3	1.0	0.0	###	
10/6	♥	五	特茄汁義大利麵	迷迭香燉豆腸	鄉村花椰	時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.4	2.4	1.9	2.3	1.0	0.0	###	
10/9	♥	一	國慶日補假一天													
10/10	♥	二	國慶日放假一天													
10/11	♥	三	紅藜麥飯	泰式酸甜干片	爆炒豆芽	時蔬	馬鈴薯湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.4	1.0	0.0	###	
10/12	♥	四	特素火腿炒飯(堅)	★酥炸豆包*1	脆炒白菜	有機時蔬	黑糖粉圓甜湯	水果/豆奶	4.2	3.0	1.5	3.0	1.0	0.0	###	
10/13	♥	五	糙米飯	瓜仔干丁	什錦燴菇菇	時蔬	味噌海芽湯	水果	4.4	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	###	
10/16	♥	一	特日式炒烏龍	蒲燒油腐	關東煮	有機時蔬	冬瓜山粉圓	水果	4.6	2.7	1.9	2.6	1.0	0.0	###	
10/17	♥	二	有機白米飯	韓式燉豆腐	什錦雜菜(堅)	有機時蔬	大醬湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	###	
10/18	♥	三	蕎麥飯	蔥爆素雞	筍炒三絲	時蔬	香菇湯	水果	4.6	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	###	
10/19	♥	四	薏仁飯(有機)	回鍋干片	鮮炒四季豆	有機時蔬	榨菜湯	水果	4.4	2.8	1.4	2.3	1.0	0.0	###	
10/20	♥	五	糙米飯	☆茄汁豆包*1	薑燒冬瓜	時蔬	玉米濃湯	水果	4.3	2.2	1.7	2.8	1.0	1.0	###	
10/23	♥	一	麥片飯	筍香滷花干	糖醋杏鮑菇	有機時蔬	番茄蔬菜湯	水果	4.2	2.8	1.5	2.4	1.0	0.0	###	
10/24	♥	二	特XO醬炒飯	香滷油腐*1	清炒扁蒲	有機時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.2	2.5	2.2	2.5	1.0	0.0	###	
10/25	♥	三	紫米飯	五味醬干片	螞蟻上樹	時蔬	海芽湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	###	
10/26	♥	四	糙米飯	咖哩豆腸	紅仁黃瓜	有機時蔬	金針菇菇湯	水果/保久乳	4.3	2.3	1.8	2.2	1.0	2.0	###	
10/27	♥	五	胚芽飯(有機)	三杯紫米糕	麻婆豆腐	時蔬	仙草甜湯	水果	4.5	2.9	1.5	2.6	1.0	0.0	###	
10/30	♥	一	紅藜麥飯	鹹水百頁	腐乳高麗菜	有機時蔬	玉米清湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.4	1.0	0.0	###	
10/31	♥	二	有機白米飯	★椒鹽菇菇	野菜燴豆腐	有機時蔬	味噌湯	水果	4.3	3.0	1.4	3.0	1.0	0.0	###	
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 八菜	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	生鮮食材	調理 食品							
20次	0次	0次	0次	20次	0次	20次	0次	12次	0次	5次	3次	2次	3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。