

銘傳國小112年11月菜單

日期	三餐一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)	
11/1	♥	三	薏仁飯	紅燒魚丁	脆炒三絲	時蔬	洋芋大骨湯	水果	4.7	2.3	1.8	2.2	1.0	0.0	683	
11/2	♥	四	胚芽飯(有機)	塔香三杯雞	清炒花椰	🌱有機時蔬	羅宋湯	水果	4.5	2.2	1.9	2.4	1.0	0.0	674	
11/3	♥	五	🍲家常木須刀切麵	★酥炸豬排*1(堅)	豆干雜燴	時蔬	🍯黑糖地瓜甜湯	水果	4.6	2.8	1.7	3.0	1.0	0.0	742	
11/6	♥	一	小米飯	沙茶豬肉柳	黃瓜鮮燴	🌱有機時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.5	1.0	0.0	676	
11/7	♥	二	有機白米飯	糖醋魚丁	蘭陽西魯肉	🌱有機時蔬	🍯芋頭西米露(奶)	水果/保久乳	4.8	2.3	1.6	2.1	1.0	2.0	980	
11/8	♥	三	糙米飯	蜜汁雞丁	韭菜炒豆芽	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.5	1.9	2.4	1.0	0.0	693	
11/9	♥	四	🍲特乾拌米苔目	香滷肉燥	香甜薯絲	有機時蔬	南瓜蔬菜湯	水果	4.6	2.4	1.9	2.3	1.0	0.0	689	
11/10	♥	五	蕎麥飯	照燒鮮嫩雞丁	洋蔥炒蛋	時蔬	筍片大骨湯	水果	4.7	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	719	
11/13	♥	一	麥片飯(有機)	檸香蒸魚片*1	日式關東煮	🌱有機時蔬	🍯冬瓜山粉圓	水果	4.2	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	663	
11/14	♥	二	🍲奶油培根燉飯(有機)(奶)	★豆乳雞	清炒高麗菜	🌱有機時蔬	柴魚洋蔥湯	水果	4.3	2.8	1.9	2.4	1.0	1.0	849	
11/15	♥	三	紫米飯	🍲花生燉豬腳(堅)	蒜蓉海根	時蔬	客家米粉湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.5	1.0	0.0	694	
11/16	♥	四	紅藜麥飯	蔥燒雞丁	豆腐蒸蛋	🌱有機時蔬	白菜大骨湯	水果/豆奶	4.3	2.5	1.7	2.5	1.0	1.0	829	
11/17	♥	五	薏仁飯	京醬豬肉柳	麻婆豆腐	時蔬	香菇雞湯	水果	4.6	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	712	
11/20	♥	一	體表會補假一天													
11/21	♥	二	有機白米飯	茄汁肉餅	薑絲冬瓜	🌱有機時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.8	1.0	0.0	692	
11/22	♥	三	五穀飯	鹽水雞	醬爆四分干	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	4.2	2.8	1.5	2.4	1.0	0.0	682	
11/23	♥	四	小米飯	梅菜煮魚	鮮蔬凍腐	🌱有機時蔬	🍯綠豆薏仁湯	水果/保久乳	4.5	2.5	1.8	2.5	1.0	1.0	845	
11/24	♥	五	胚芽飯(有機)	和風雞丁	什錦雜菜	時蔬	針菇山藥湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	679	
11/27	♥	一	紅藜麥飯	🍲柴魚照燒豬(堅)	飄香滷味	🌱有機時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.3	2.5	1.8	2.2	1.0	0.0	668	
11/28	♥	二	有機白米飯	☆鹽烤菇菇	南瓜蛋豆腐	🌱有機時蔬	🍯黑糖珍珠醇奶(奶)	水果	4.5	2.3	1.5	2.6	1.0	1.0	829	
11/29	♥	三	紫米飯	安東燉雞	肉絲炒豆芽	時蔬	味噌海芽湯	水果	4.4	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	688	
11/30	♥	四	🍲特日式鮮筍炊飯	白菜魚肉羹	蒜香花椰	🌱有機時蔬	結頭大骨湯	水果	4.3	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	672	
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	蛋品		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
0次	4次		5次	8次	22次	0次		22次	0次	13次	4次	7次	3次	2次	2次	5次

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。

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。

六、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬者而成〈素食除外〉。

因各經書命杜因事須更改其各書刊溫之冷熱，敬請目詳。

[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>

十一、依合約本學期供只供右駁里之葷餚，茲右餐點不實者，請依退餐規定辦理退餐。

一、依合約本時期開品係有主木之木頭、石有食黏不宜有、明依近食燒火解近食、

十二、午餐廠商：統軒美長股份有限公司 京美國小駐校主廚：賴明澤 京美國小駐校營養師：彭雅琪、黃詩云。