

## 銘傳國小112年11月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三 章 一 〇	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)	油炸類 (份)	水果類 (份)	奶類(份)	熱量 (大卡)
11/1	♥	三	薏仁飯	紅燒豆腐	脆炒三絲	時蔬	洋芋鮮菇湯	水果	4.7	2.3	1.8	2.2	1.0	0.0	683
11/2	♥	四	胚芽飯(有機)	塔香油腐	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 <small>特</small>	家常木須刀切麵	★椒鹽時蔬	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	沙茶凍腐	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	糖醋油腐	蘭陽西魯白菜	有機時蔬	芋頭西米露	水果/保久乳	4.8	2.3	1.6	2.1	1.0	2.0	980
11/8	♥	三	糙米飯	蜜汁素雞	脆炒豆芽	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.5	2.5	1.9	2.4	1.0	0.0	693
11/9	♥	四 <small>特</small>	乾拌米苔目	香滷干丁	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	照燒豆包(堅)	彩蔬南瓜	時蔬	筍片湯	水果	4.7	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	719
11/13	♥	一	麥片飯(有機)	醬香蒸豆腐	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 <small>特</small>	奶油培根燉飯(奶)	★豆乳炸花干	清炒高麗菜	有機時蔬	鮮蔬湯	水果	4.3	2.8	1.9	2.4	1.0	1.0	849
11/15	♥	三	紫米飯	花生燉油腐(堅)	塔香海根	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	醬燒杏鮑菇	蜜汁黑干	有機時蔬	白菜湯	水果/豆奶	4.3	2.5	1.7	2.5	1.0	1.0	829
11/17	♥	五	薏仁飯	京醬干片	麻婆豆腐	時蔬	香菇湯	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	茄汁豆包	薑絲冬瓜	有機時蔬	番茄蔬菜湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.8	1.0	0.0	692
11/22	♥	三	五穀飯	鹽水杏鮑菇	醬爆四分干	時蔬	蘿蔔湯	水果	4.2	2.8	1.5	2.4	1.0	0.0	682
11/23	♥	四	小米飯	梅菜素肉燥	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)	和風素雞	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	醬燒高麗菜	飄香滷味	有機時蔬	玉米湯	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	咖哩豆腸	有機時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.6	1.0	1.0	829
11/29	♥	三	紫米飯	安東燉麵腸	素肉絲炒豆芽	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 <small>特</small>	日式鮮筍炊飯	白菜豆腐羹	香味花椰	有機時蔬	結頭湯	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
16次	0次	0次	0次	22次	0次	22次	0次	13次	4次	7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。