

## 銘傳國小112年12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	全穀類 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油酯類 (份)	水果類 (份)	奶類(份)	熱量 (大卡)	
12/1	♥	五	薏仁飯	宮保豆腐	筍炒三絲	時蔬	椰香南洋蔬菜湯	水果	4.7	2.3	1.8	2.2	1.0	1.0	833	
12/4	♥	一	胚芽飯	日式醬煮油腐	茄汁杏鮑菇	有機時蔬	燒仙草(堅)	水果	4.6	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	697	
12/5	♥	二	海苔香鬆拌飯(堅)(有機)	鹽麴炒花干	蒜炒高麗菜	有機時蔬	羅宋湯	水果/保久乳	4.5	2.5	1.9	2.5	1.0	1.0	848	
12/6	♥	三	五穀飯	塔香三杯紫米糕	客家小炒	時蔬	結頭湯	水果	4.5	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	702	
12/7	♥	四	糙米飯(有機)	★嫩炸豆包*1	小瓜玉米	有機時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.6	2.3	1.9	3.0	1.0	0.0	714	
12/8	♥	五	紅藜麥飯	椰香燉素雞	塔香海根	時蔬	菇菇味噌湯	水果	4.5	2.5	1.9	2.4	1.0	1.0	843	
12/11	♥	一	麥片飯(有機)	咖哩豆腸	黃瓜鮮燴	有機時蔬	番茄蔬菜湯	水果	4.6	2.4	1.9	2.3	1.0	1.0	839	
12/12	♥	二	紫米飯	柴魚照燒豆腐	開陽白菜	有機時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.7	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	687	
12/13	♥	三	蕎麥飯	糖醋油腐	什錦雜菜	時蔬	青菜湯	水果	4.4	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	686	
12/14	♥	四	糙米飯	回鍋干片	薑絲冬瓜	有機時蔬	洋芋湯	水果/豆奶	4.7	2.8	1.6	2.4	1.0	1.0	869	
12/15	♥	五	泰式炒河粉	腐乳麻醬燒菇(堅)	鹹水麵腸	時蔬	海芽湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.6	1.0	0.0	699	
12/18	♥	一	小米飯	香菇肉燥	甜薯肉絲	有機時蔬	酸辣湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	679	
12/19	♥	二	有機白米飯	青醬蘑菇	野菜燴豆腐	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/保久乳	4.5	2.6	1.5	2.4	1.0	1.0	840	
12/20	♥	三	薏仁飯	紅燒豆腐	脆炒豆芽	時蔬	客家米粉湯	水果	4.7	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	697	
12/21	♥	四	日式炊飯	味噌干片	海山關東煮	有機時蔬	香菇湯	水果	4.5	2.7	1.7	2.3	1.0	0.0	697	
12/22	♥	五	芝麻飯(有機)(堅)	脆炒山藥片	麻婆豆腐	時蔬	紅豆湯圓	水果	4.7	2.6	1.5	2.4	1.0	0.0	704	
12/25	♥	一	茄汁義大利麵	照燒油腐*1	★炸物拼盤	有機時蔬	玉米濃湯	水果	4.6	2.6	1.5	3.0	1.0	1.0	874	
12/26	♥	二	有機白米飯	打拋菇	南瓜豆腐	有機時蔬	黃瓜湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	679	
12/27	♥	三	糙米飯	泡菜燒素雞	螞蟻上樹	時蔬	枸杞針菇湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	677	
12/28	♥	四	麥片飯	梅菜蒸肉餅	彩色花椰	有機時蔬	黑糖地瓜甜湯	水果/保久乳	4.6	2.3	1.5	2.4	1.0	1.0	827	
12/29	♥	五	紫米飯	麻婆豆腐	椒鹽毛豆莢	時蔬	黃芽湯	水果	4.4	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	688	
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 入菜	有機 米	堅果 入菜	油炸 品	保久 乳	甜湯
豆類及 豆、麵 筋製品	蛋白 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							
15次	0次	0次	0次	22次	0次	22次	0次	12次	0次	7次	4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,其肉類與品項會以豆類、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：黃詩芸、劉佩瑄。