

## 銘傳國小113年2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)			
2/16	♥	五	紅藜麥飯	香滷肉燥	脆炒豆芽	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.8	1.7	2.4	1.0	0.0	680			
2/17	♥	六	蕎麥飯	★鹽酥豆腐	小瓜玉米	有機時蔬	燒仙草(堅)	水果	4.0	2.7	1.8	3.0	1.0	0.0	696			
2/19	♥	一	小米飯	紅燒黑干	醬燒菇菇	有機時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果	4.3	3.0	1.9	2.4	1.0	0.0	712			
2/20	♥	二	玉米火腿炒飯	醬燒野菇豆干片	薑絲冬瓜	有機時蔬	蔬菜素魚羹	水果	4.0	2.8	2.0	2.3	1.0	0.0	676			
2/21	♥	三	糙米飯	金瓜粉蒸素排骨	豆豉燒豆腐	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.2	2.9	1.8	2.5	1.0	0.0	700			
2/22	♥	四	薏仁飯(有機)	三杯油腐	清炒白菜	有機時蔬	蘿蔔湯	水果/保久乳	3.7	2.6	1.6	2.2	1.0	2.0	927			
2/23	♥	五	紫米飯	糖醋素雞	薑炒海帶結	時蔬	紅豆湯圓	水果	4.2	2.8	1.8	2.1	1.0	0.0	676			
2/26	♥	一	麥片飯	咖哩豆腸	清炒黃瓜	有機時蔬	香菇湯	水果	3.9	2.7	1.7	2.4	1.0	1.0	809			
2/27	♥	二	有機白米飯	酸甜燒豆包*1(堅)	素炒五柳	有機時蔬	冬瓜粉圓露	水果/豆奶	4.0	2.9	1.6	2.4	1.0	1.0	827			
2/28	♥	三	二二八放假一天															
2/29	♥	四	特 日式炒烏龍	沙茶豆腐羹	彩色花椰	有機時蔬	肉骨茶湯	水果	4.2	2.6	1.9	2.3	1.0	0.0	674			
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 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	7次	0次	3次	2次	1次	1次	3次			
9次	0次	0次	0次	10次	0次	10次	0次	7次	0次	3次	2次	1次	1次	3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:黃詩芸、劉佩瑄。