

銘傳國小113年2月素菜單

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)	豆蛋蛋 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	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)								
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	有機構菜	奶類入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯
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

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。

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。