

銘傳國小113年2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	★鹽酥肉丁	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	紅燒水煮魚	菜脯炒蛋	有機時蔬	蕃茄洋蔥湯	水果	4.3	3.0	1.9	2.4	1.0	0.0	712	
2/20	♥	二	特 玉米火腿蛋炒飯	醬燒野菇豬肉片	薑絲冬瓜	有機時蔬	蔬菜肉羹湯	水果	4.0	2.8	2.0	2.3	1.0	0.0	676	
2/21	♥	三	糙米飯	金瓜粉蒸雞	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)	熱炒三杯雞	奶香燉白菜(奶)	有機時蔬	蘿蔔大骨湯	水果/保久乳	3.7	2.6	1.6	2.2	1.0	2.0	927	
2/23	♥	五	紫米飯	糖醋雞丁	蒜炒海帶結	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	咖哩洋蔥豬(奶)	蛋酥黃瓜	有機時蔬	香菇雞湯	水果	3.9	2.7	1.7	2.4	1.0	1.0	809	
2/27	♥	二	有機白米飯	☆酸甜香雞翅I(堅)	五柳炒蛋	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	沙茶魚丁羹	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 品	魚肉及海鮮		雞肉	生鮮食材	調理 食品	生鮮食材	調理 食品								
0次	2次	2次		4次	10次	0次	10次	0次	7次	2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。