

## 銘傳國小113年4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(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)
4/1	♥	一	麥片飯	柚香花干	黃瓜鮮燴	有機時蔬	蘿蔔香菇湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	684
4/2	♥	二	特海苔玉米拌飯(有機)	★鹽酥豆腐	香味花椰	有機時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.3	2.5	1.7	3.0	1.0	1.0	851
4/3	♥	三	蕎麥飯	春川素雞	清炒黃芽	時蔬	大醬豆腐湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	686
4/8	♥	一	紅藜麥飯	咖哩豆腸/椰香豆腸	薑絲冬瓜	有機時蔬	燒仙草(堅)	水果	4.7	2.5	1.6	2.3	1.0	1.0	845
4/9	♥	二	有機白米飯	壽喜燒黑干	鮮蔬炒木耳	有機時蔬	味噌針菇湯	水果	4.6	2.4	1.9	2.3	1.0	0.0	689
4/10	♥	三	紫米飯	酸菜凍腐	塔香海根	時蔬	黃瓜湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	695
4/11	♥	四	胚芽飯(有機)	打拋豬	玉米干丁	有機時蔬	筍片湯	水果/保久乳	4.2	2.5	1.6	2.3	1.0	1.0	810
4/12	♥	五	特肉燥粿仔條	筍香麵輪	甜薯肉絲	時蔬	海芽湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	689
4/15	♥	一	小米飯(有機)	五味醬干片	椒鹽毛豆莢/鹽味毛豆莢	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.4	2.3	1.9	2.4	1.0	0.0	673
4/16	♥	二	有機白米飯	蜜汁豆包*1(堅)	蘭陽西魯肉	有機時蔬	結頭湯	水果/保久乳	4.1	2.6	1.7	2.8	1.0	1.0	835
4/17	♥	三	薏仁飯	椰香豆腐	絲瓜寬粉	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.2	2.7	1.5	2.6	1.0	1.0	834
4/18	♥	四	特茄汁義大利麵	義式香草油腐	清炒山藥片	有機時蔬	玉米湯	水果	4.4	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	703
4/19	♥	五	糙米飯	沙茶黑干	海帶三絲	時蔬	摩摩喳喳	水果	4.2	2.4	1.5	2.4	1.0	1.0	806
4/22	♥	一	特烏龍麵(湯麵)	照燒豆包	碧綠素鯪	有機時蔬	蔬菜高湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	693
4/23	♥	二	有機白米飯	梅菜素肉燥	清炒扁蒲	有機時蔬	玉米濃湯	水果	4.2	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	824
4/24	♥	三	麥片飯	三杯油腐	玉筍花椰	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.7	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	715
4/25	♥	四	蕎麥飯	★莎莎豆腐	清炒冬瓜	有機時蔬	冬瓜山粉圓	水果/豆奶	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0	1.0	876
4/26	♥	五	紫米飯(有機)	泡菜花干/醬燒花	什錦雜菜(堅)	時蔬	枸杞針菇湯	水果	4.7	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	686
4/29	♥	一	紅藜麥飯	紐奧良素雞/蕃茄素雞	玉米小瓜	有機時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	686
4/30	♥	二	有機白米飯	鹽炒鮑菇	醬燒豆皮結	有機時蔬	蘿蔔湯	水果	4.6	2.3	1.6	3.1	1.0	0.0	711
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	
20次	0次	0次	0次	20次	0次	20次	0次	13次	0次	8次	3次	2次	2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。