

銘傳國小113年4月素菜單

日期	三餐一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全盤總 機類(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)	
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	🔗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	🔗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	🔗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	🔗烏龍麵(湯麵)	照燒豆包	碧綠素魷	🥬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

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：黃詩芝、劉佩瑄。