

銘傳國小113年4月菜單

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	柚香魚丁	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)	★鹽酥雞	蒜香花椰	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶(奶)	水果	4.3	2.5	1.7	3.0	1.0	1.0	851
4/3	♥	三	蕎麥飯	春川肉片	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	咖哩豬(奶)/奶香洋芋豬(奶)	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	壽喜燒魚丁	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	酸菜雞	塔香海根	時蔬	黃瓜排骨湯	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	玉米炒蛋	有機時蔬	筍片大骨湯	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	筍香燉雞	甜薯肉絲	時蔬	海芽大骨湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	689
4/15	♥	一	小米飯(有機)	五味醬肉片	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	☆蜜汁烤雞翅*1(堅)	蘭陽西魯肉	有機時蔬	結頭排骨湯	水果/保久乳	4.1	2.6	1.7	2.8	1.0	1.0	835
4/17	♥	三	薏仁飯	奶香燉魚(奶)	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	義式香草雞	培根炒蛋	有機時蔬	玉米大骨湯	水果	4.4	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	703
4/19	♥	五	糙米飯	香滷肉燥	海帶三絲	時蔬	摩摩喳喳(奶)	水果	4.2	2.4	1.5	2.4	1.0	1.0	806
4/22	♥	一	特烏龍麵(湯麵)	照燒雞丁	五香滷蛋*1	有機時蔬	蒜頭洋蔥湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	693
4/23	♥	二	有機白米飯	梅菜扣肉	蝦香扁蒲	有機時蔬	玉米濃湯(奶)	水果	4.2	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	824
4/24	♥	三	麥片飯	熱炒三杯雞	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	★莎莎魚丁	肉末冬瓜	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)	泡菜洋蔥豬/醬燒洋蔥豬	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	紐奧良燉雞/蕃茄雞丁	玉米肉蓉	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	柴魚蒸蛋	有機時蔬	蘿蔔大骨湯	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	有機 蔬菜	奶類 入菜	有機 米	堅果 入菜	油炸 品	保久 乳	甜湯
0次	0次	4次		8次	20次	0次	20次	0次	13次	5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:每週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。