

銘傳國小113年4月菜單

日期	三章 一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全蛋雞 腿類(份)	豆腐蛋 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*(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	蒜頭洋葱湯	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)	泡菜洋葱豬/醬燒洋葱豬	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)		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	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

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。