

銘傳國小113年5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	全穀類 糙米 (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)
5/1	♥	三	蕎麥飯	麻油杏鮑菇	茄汁豆腐煲	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.7	2.6	1.5	2.2	1.0	0.0	695
5/2	♥	四	特 日式炊飯	義式豆腸	椰香燉白菜	有機時蔬	黃瓜湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.1	1.0	1.0	825
5/3	♥	五	麥片飯	筍香油腐	脆炒黃芽	時蔬	客家米粉湯	水果	4.6	2.6	1.5	2.2	1.0	0.0	688
5/6	♥	一	園遊會補假												
5/7	♥	二	有機白米飯	酥炸豆包	豆薯炒玉米	有機時蔬	仙草蜜	水果/保久乳	4.5	2.4	1.5	3.0	1.0	1.0	854
5/8	♥	三	糙米飯	夾心豆干*1	絲瓜寬粉	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	700
5/9	♥	四	麥片飯(有機)	京醬豆干結	家常黃瓜	有機時蔬	肉骨茶素湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	686
5/10	♥	五	薏仁飯	三杯杏鮑菇	清炒花椰	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.3	1.0	0.0	694
5/13	♥	一	小米飯	★酥炸豆腐*1	彩色甜薯	有機時蔬	芋頭西米露	水果	4.7	2.3	1.5	3.0	1.0	1.0	861
5/14	♥	二	特 黃金炒飯(有機)(堅)	照燒素雞	清炒扁蒲	有機時蔬	酸辣湯	水果/保久乳	4.5	2.3	1.6	2.8	1.0	0.0	691
5/15	♥	三	蕎麥飯	醬爆四分干	木耳豆芽	時蔬	榨菜冬粉湯	水果	4.8	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	695
5/16	♥	四	胚芽飯	日式醬煮豆包	小瓜玉筍	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	686
5/17	♥	五	糙米飯	瓜仔肉	塔香海根	時蔬	絲瓜枸杞湯	水果	4.4	2.4	1.3	2.4	1.0	0.0	665
5/20	♥	一	紅藜麥飯(有機)	五味醬黑千	什錦鮮蔬	有機時蔬	芹香蘿蔔湯	水果/保久乳	4.7	2.5	1.5	2.3	1.0	1.0	843
5/21	♥	二	有機白米飯	日式洋芋燉豆腸	脆炒黃瓜	有機時蔬	金針湯	水果	4.2	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	674
5/22	♥	三	五穀飯	糖醋蘑菇	客家小炒	時蔬	黃芽湯	水果	4.7	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	715
5/23	♥	四	特 烏龍麵	香滷素肉燥	南瓜佃煮	有機時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0	1.0	876
5/24	♥	五	紫米飯	紅燒素雞	素燴鮮菇	時蔬	洋芋湯	水果	4.7	2.7	1.5	2.3	1.0	0.0	706
5/27	♥	一	小米飯	普羅旺斯燉豆干	家常炒扁蒲	有機時蔬	味噌湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	686
5/28	♥	二	有機白米飯	醬燒蘑菇	南瓜豆腐煲	有機時蔬	玉米湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.4	1.0	0.0	693
5/29	♥	三	胚芽飯	什錦板豆腐	螞蟻上樹	時蔬	筍片湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	700
5/30	♥	四	薏仁飯	滷蘭花干*1(堅)	醬燒冬瓜	有機時蔬	羅宋湯	水果/豆奶	4.6	2.4	1.9	2.6	1.0	1.0	853
5/31	♥	五	特 南瓜燜飯	薑汁豆干	薑絲海結	有機時蔬	花生仁湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	697
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 八菜	有機 米	堅果 八菜	油炸 品	保久 乳	甜湯	
豆類及 豆、麵 筋製品	蛋白 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	5次	7次	23次	0次	23次	0次	13次	5次	6次	3次	2次	3次	5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、依約合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。