

銘傳國小113年6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)
6/3	♥	一	紫米飯	紅燒黑干	甜薯肉絲	有機時蔬	白菜湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.2	1.0	1.0	834
6/4	♥	二	有機白米飯	★鹹酥菇菇	關東煮	有機時蔬	冬瓜山粉圓	水果/豆奶	4.3	2.1	1.9	3.0	1.0	1.0	830
6/5	♥	三	紅藜麥飯	茄汁豆腐	什錦雜菜	時蔬	枸杞針菇湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	686
6/6	♥	四	特上油飯(堅)	蜜汁豆包*1	清炒高麗菜	有機時蔬	結頭湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	695
6/7	♥	五	麥片飯(有機)	麻婆豆腐	黃瓜鮮燴	時蔬	羅宋湯	水果	4.6	2.4	1.9	2.3	1.0	0.0	689
6/10	♥	一	端午節放假一天												
6/11	♥	二	特上海菜飯(有機)	茄汁干片	清炒花椰	有機時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.2	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	660
6/12	♥	三	蕎麥飯	醬燒花干	脆炒黃芽	時蔬	客家米粉湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	689
6/13	♥	四	薏仁飯(有機)	照燒豆皮結	清炒扁蒲	有機時蔬	酸辣湯	水果/保久乳	4.4	2.3	1.9	2.6	1.0	1.0	832
6/14	♥	五	紫米飯	酸白菜凍腐	碧綠素鯪	時蔬	綠豆西米露	水果	4.1	2.6	1.7	2.8	1.0	1.0	835
6/17	♥	一	胚芽飯	★鹽酥豆腐	清炒冬瓜	有機時蔬	香菇湯	水果	4.2	2.7	1.5	3.2	1.0	0.0	711
6/18	♥	二	有機白米飯	味噌豆腸	醬燒菇菇	有機時蔬	黃瓜湯	水果/保久乳	4.4	2.8	1.6	2.5	1.0	2.0	1003
6/19	♥	三	糙米飯	豆豉麵輪	絲瓜寬粉	時蔬	黃芽湯	水果	4.2	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	656
6/20	♥	四	小米飯	三杯油腐	椒鹽毛豆莢	有機時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.3	1.0	1.0	843
6/21	♥	五	特烏龍麵	韓式炸醬	香油鮮蔬(堅)	時蔬	蔬菜大醬湯	水果	4.2	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	674
6/24	♥	一	紅藜麥飯(有機)	檸香馬告烤麩	小瓜玉米	有機時蔬	味噌湯	水果	4.7	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	715
6/25	♥	二	有機白米飯	★鹽酥豆腐	佛跳牆(堅)	有機時蔬	仙草甜湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0	0.0	726
6/26	♥	三	麥片飯	柴魚照燒豆干片	塔香海帶絲	時蔬	竹筍湯	水果	4.7	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	686
6/27	♥	四	蕎麥飯	梅子燒花干	素炒五柳	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	686
6/28	♥	五	五穀飯	瓜仔肉燥	螞蟻上樹	時蔬	鮮蔬雜菜湯	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	
18次	0次	0次	0次	19次	0次	19次	0次	11次	0次	7次	3次	3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。