

銘傳國小113年9月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三季一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)	
8/30	♥	五	麥片飯	香滷素肉燥	玉米炒毛豆	時蔬	🍌 仙草蜜	水果	4.5	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	666	
9/2	♥	一	小米飯	義式素雞	家常扁蒲	💡有機時蔬	枸杞珍菇湯	水果	4.3	2.1	1.8	2.1	1.0	0.0	637	
9/3	♥	二	有機白米飯	咖哩豆腸	碧綠素魷	💡有機時蔬	🍌 檸檬愛玉	水果	4.5	2.6	1.6	2.2	1.0	1.0	833	
9/4	♥	三	胚芽飯	打拋豬	脆炒黃芽	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	691	
9/5	♥	四	薏仁飯	★鹹酥豆腐	五香滷味	💡有機時蔬	筍片湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.2	1.0	0.0	725	
9/6	♥	五	🔴特 韓式拌飯	春川豆干	🍌 韓式炒薯絲(堅)	時蔬	大醬湯	水果	4.6	2.4	1.9	2.6	1.0	0.0	703	
9/9	♥	一	紅藜麥飯	筍香油腐	腐乳高麗菜	💡有機時蔬	🍌 黑糖珍珠甜湯	水果	4.8	2.4	1.7	2.3	1.0	1.0	848	
9/10	♥	二	香鬆拌飯飯(有機)	🍌 紅燒烤麩(堅)	清炒花椰	💡有機時蔬	玉米湯	水果/保久乳	4.7	2.6	1.6	2.3	1.0	1.0	852	
9/11	♥	三	糙米飯	京醬豆干	絲瓜寬粉	時蔬	蘿蔔湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	675	
9/12	♥	四	蕎麥飯	照燒杏鮑菇	鮮筍三絲	💡有機時蔬	白菜湯	水果	4.5	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	693	
9/13	♥	五	麥片飯	酸菜豆腐	素炒四色	時蔬	黃芽湯	水果	4.4	2.8	1.7	2.3	1.0	1.0	846	
9/16	♥	一	小米飯	腐乳燒菇	玉米素肉蓉	💡有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/保久乳	4.7	2.6	1.6	2.5	1.0	1.0	861	
9/17	♥	二	中秋節放假一天						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	
9/18	♥	三	胚芽飯	泰式酸甜素雞	手工高麗菜捲*1	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	693	
9/19	♥	四	🔴特 茄汁肉醬義大利麵	柚香豆包	素炒山藥	💡有機時蔬	結頭湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.4	1.0	1.0	849	
9/20	♥	五	紅藜麥飯	糖醋菇菇	海帶三絲	時蔬	🍌 綠豆薏仁湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	722	
9/23	♥	一	🔴特 什錦炒麵	照燒蘭花干	白菜滷	💡有機時蔬	蔬菜湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0	0.0	726	
9/24	♥	二	有機白米飯	鹽炒鮑菇	家常豆腐	💡有機時蔬	玉米湯	水果/豆奶	4.7	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	682	
9/25	♥	三	蕎麥飯	味噌四分干	豆芽拌海芽	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	682	
9/26	♥	四	🍌 芝麻飯(堅)	★酥炸豆包*1	薑絲冬瓜	💡有機時蔬	🍌 冬瓜奇亞籽	水果	4.6	2.4	1.5	3.2	1.0	0.0	720	
9/27	♥	五	薏仁飯	三杯杏鮑菇	芹香豆干	時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.4	1.0	0.0	699	
9/30	♥	一	麥片飯	醬爆豆干	家常黃瓜	💡有機時蔬	金針菇菇湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	671	
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	2次		8次	21次		0次	21次	0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:每周二供應有機育菜及有機米，每周一、四供應有機筍。

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]：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專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：劉佩瑄、張瑜紋。