

銘傳國小113年10月素菜單

日期	三餐 -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)
10/1	♥	二	有機白米飯	椰香素雞	彩椒猴頭菇	🌱有機時蔬	蔬菜湯	水果	4.7	2.4	1.8	2.1	1.0	0.0	685
10/2	♥	三	薏仁飯	醬爆杏鮑菇	客家小炒	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	650
10/3	♥	四	🔴特廣州炒飯	照燒麵輪	彩椒花椰	🌱有機時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.2	1.0	1.0	829
10/4	♥	五	紫米飯	咖哩四分干	白菜粉絲煲	時蔬	🍌豆花甜湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	69
10/7	♥	一	小米飯(有機)	菇菇丼	家常扁蒲	🌱有機時蔬	玉米湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.1	1.0	0.0	675
10/8	♥	二	有機白米飯	豆瓣烤麩	醋溜木耳	🌱有機時蔬	🍌冬瓜粉圓甜湯	水果/保久乳	4.7	2.3	1.7	2.2	1.0	1.0	830
10/9	♥	三	麥片飯	黑胡椒豆干	脆炒豆芽	時蔬	客家米粉湯	水果	4.8	2.2	1.6	2.3	1.0	0.0	683
10/10	♥	四	國慶日放假一天						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
10/11	♥	五	🔴特烏龍麵	瓜仔素肉燥	素炒山藥	時蔬	蘿蔔湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	684
10/14	♥	一	紅藜麥飯	🍌和風杏鮑菇	南瓜佃煮	🌱有機時蔬	🍌綠豆薏仁湯	水果/保久乳	4.8	2.3	1.6	2.2	1.0	1.0	835
10/15	♥	二	🔴特菜脯火腿蛋炒飯(有機)	豆豉麵輪	清炒白菜	🌱有機時蔬	味噌湯	水果	4.5	2.7	1.7	2.3	1.0	0.0	697
10/16	♥	三	蕎麥飯	醬燒素雞	香滷海帶結	時蔬	黃芽湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0	711
10/17	♥	四	胚芽飯(有機)	梅干豆腐	炒什錦	🌱有機時蔬	洋芋湯	水果	4.7	2.6	1.5	2.3	1.0	0.0	699
10/18	♥	五	薏仁飯	地瓜油腐	關東煮	時蔬	玉米濃湯	水果	4.8	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	691
10/21	♥	一	🔴特泰式炒河粉	★酥炸花干*1	宮保鮮魷	🌱有機時蔬	金針菇菇湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.2	1.0	1.0	885
10/22	♥	二	有機白米飯	咕咾豆腐	醬燒冬瓜	🌱有機時蔬	柴魚蔬菜湯	水果/保久乳	4.6	2.6	1.8	2.2	1.0	1.0	845
10/23	♥	三	糙米飯	馬鈴薯燉素肚	塔香海根	時蔬	筍片湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0	0.0	726
10/24	♥	四	薏仁飯	紅燒麵輪	🍌佛跳牆(堅)	🌱有機時蔬	🍌椰香西米露	水果	4.7	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	684
10/25	♥	五	蕎麥飯(有機)	★莎莎豆腐	螞蟻上樹	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.4	1.0	1.0	884
10/28	♥	一	小米飯	娘惹素雞	小瓜玉米	🌱有機時蔬	田園蔬菜湯	水果/豆奶	4.6	2.4	1.8	2.2	1.0	0.0	682
10/29	♥	二	有機白米飯	打拋菇菇	四海同堂	🌱有機時蔬	香菇湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	673
10/30	♥	三	胚芽飯	沙茶豆干	蒜香高麗菜	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	697
10/31	♥	四	麥片飯	🍌☆蜜汁豆包*1(堅)	鮮燴黃瓜	🌱有機時蔬	🍌仙草蜜	水果	4.5	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	673
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
0次	0次		2次	10次	22次	0次	22次	0次	13次	5次	8次	3次	2次	3次	5次

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。