

銘傳國小113年10月菜單

日期	三餐一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)	油蔴類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
10/1	♥	二	有機白米飯	奶香燉雞(奶)	南瓜炒蛋	🌱有機時蔬	羅宋湯	水果	4.7	2.4	1.8	2.1	1.0	1.0	835
10/2	♥	三	薏仁飯	蒜泥白肉	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	🔗廣州炒飯	照燒雞	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	咖哩豬	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	697
10/7	♥	一	小米飯(有機)	親子丼	家常扁蒲	🌱有機時蔬	玉米大骨湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.1	1.0	0.0	675
10/8	♥	二	有機白米飯	豆瓣魚	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	黑胡椒豬柳	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	🔗烏龍麵(乾)	瓜仔肉燥	洋蔥炒蛋(奶)	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.3	1.0	1.0	834
10/14	♥	一	紅藜麥飯	🍖和風雞丁(堅)	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	🔗菜脯火腿蛋炒飯(有機)	豆豉燉肉	開陽白菜	🌱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	蔥油雞	香滷海帶結	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0	711
10/17	♥	四	胚芽飯(有機)	梅干扣肉	番茄炒蛋	🌱有機時蔬	洋芋大骨湯	水果	4.7	2.6	1.5	2.3	1.0	0.0	699
10/18	♥	五	薏仁飯	地瓜燒雞	關東煮	時蔬	玉米濃湯(奶)	水果	4.8	2.3	1.5	2.4	1.0	1.0	841
10/21	♥	一	🔗泰式炒河粉	★酥炸豬排*1	泰式酸甜蛋	🌱有機時蔬	珍菇大骨湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.2	1.0	1.0	885
10/22	♥	二	有機白米飯	咕咾雞丁	醬燒冬瓜	🌱有機時蔬	柴魚洋蔥湯	水果/保久乳	4.6	2.6	1.8	2.2	1.0	1.0	845
10/23	♥	三	糙米飯	馬鈴薯燉肉	塔香海根	時蔬	筍片大骨湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0	0.0	726
10/24	♥	四	薏仁飯	紅燒雞丁	🍖佛跳牆(堅)	🌱有機時蔬	🍌椰奶西米露(奶)	水果	4.7	2.3	1.5	2.4	1.0	1.0	834
10/25	♥	五	蕎麥飯(有機)	★莎莎魚丁	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	娘惹雞(奶)	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	1.0	832
10/29	♥	二	有機白米飯	打拋菇菇	滑嫩蒸蛋	🌱有機時蔬	香菇雞湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	673
10/30	♥	三	胚芽飯	沙茶肉片	蒜香高麗菜	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	697
10/31	♥	四	麥片飯	🍖☆蜜汁雞翅*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。