

## 銘傳國小113年11月菜單

供應食物內容與熱量

| 日期                | 三章<br>一Q | 星期    | 主食               | 主菜            | 副菜       | 時蔬   | 湯             | 校園<br>飲品 | 全穀雜<br>糧類(份) | 豆魚蛋<br>肉類(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 奶類(份)   | 熱量<br>(大卡) |    |
|-------------------|----------|-------|------------------|---------------|----------|------|---------------|----------|--------------|--------------|------------|------------|------------|---------|------------|----|
| 11/1              | ♥        | 五     | (特)火腿蛋炒飯         | 豆豉燉肉          | 韭菜豆芽     | 時蔬   | 薑絲海芽湯         | 水果       | 4.7          | 2.4          | 1.8        | 2.1        | 1.0        | 0.0     | 685        |    |
| 11/4              | ♥        | 一     | 麥片飯(有機)          | 糖醋雞丁          | 香腸炒花椰    | 有機時蔬 | 黃瓜大骨湯         | 水果       | 4.3          | 2.5          | 1.7        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 665        |    |
| 11/5              | ♥        | 二     | 有機白米飯            | 照燒魚丁          | 玉米炒蛋     | 有機時蔬 | 黑糖珍珠醇奶(奶)     | 水果       | 4.6          | 2.5          | 1.5        | 2.2        | 1.0        | 1.0     | 831        |    |
| 11/6              | ♥        | 三     | 糙米飯              | 蜜汁地瓜燒雞        | 海帶三絲     | 時蔬   | 肉骨茶湯          | 水果       | 4.7          | 2.6          | 1.6        | 2.5        | 1.0        | 0.0     | 711        |    |
| 11/7              | ♥        | 四     | 日式炒烏龍            | 馬鈴薯燉肉         | 海山關東煮    | 有機時蔬 | 洋蔥味噌湯         | 水果       | 4.6          | 2.4          | 1.5        | 2.1        | 1.0        | 0.0     | 670        |    |
| 11/8              | ♥        | 五     | 胚芽飯              | 三杯雞           | 蝦香扁蒲     | 時蔬   | 黃芽大骨湯         | 水果       | 4.5          | 2.3          | 1.7        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 666        |    |
| 11/11             | ♥        | 一     | 小米飯              | 京醬肉柳          | 薑絲冬瓜     | 有機時蔬 | 仙草甜湯          | 水果/保久乳   | 4.6          | 2.2          | 1.6        | 2.3        | 1.0        | 1.0     | 819        |    |
| 11/12             | 特<br>二   | 二     | 奶油南瓜燉飯(有機)(奶)(堅) | ☆義式翅小腿*2      | 玉筍花椰     | 有機時蔬 | 田園蔬菜湯         | 水果       | 4.6          | 2.3          | 1.6        | 2.4        | 1.0        | 1.0     | 830        |    |
| 11/13             | ♥        | 三     | 麥片飯              | 沙茶肉片          | 什錦寬粉     | 時蔬   | 筍片大骨湯         | 水果       | 4.7          | 2.5          | 1.6        | 2.1        | 1.0        | 0.0     | 686        |    |
| 11/14             | ♥        | 四     | 蕎麥飯(有機)          | 紅燒雞丁          | 菜脯炒蛋     | 有機時蔬 | 枸杞珍菇湯         | 水果       | 4.5          | 2.5          | 1.6        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 677        |    |
| 11/15             | ♥        | 五     | 紫米飯              | 咖哩豬           | 海芽炒黃芽    | 時蔬   | 榨菜肉絲湯         | 水果       | 4.5          | 2.6          | 1.6        | 2.3        | 1.0        | 0.0     | 688        |    |
| 11/18             | ♥        | 一     | 體表會補假            |               |          |      |               |          | 0.0          | 0.0          | 0.0        | 0.0        | 0.0        | 0.0     | 0          |    |
| 11/19             | ♥        | 二     | 有機白米飯            | 蔥爆豬肉          | 玉米肉蓉     | 有機時蔬 | 味噌湯           | 水果/保久乳   | 4.7          | 2.6          | 1.5        | 2.3        | 1.0        | 1.0     | 849        |    |
| 11/20             | ♥        | 三     | 胚芽飯              | 腐乳燒雞          | 塔香海根     | 時蔬   | 客家米粉湯         | 水果       | 4.8          | 2.3          | 1.5        | 2.4        | 1.0        | 0.0     | 691        |    |
| 11/21             | ♥        | 四     | 特<br>四<br>什錦炒麵   | 滷大排*1(堅)      | 豆薯三絲     | 有機時蔬 | 珍菇大骨湯         | 水果       | 4.6          | 2.6          | 1.6        | 2.4        | 1.0        | 0.0     | 699        |    |
| 11/22             | ♥        | 五     | 小米飯              | 巴斯克燉雞         | 奶香白菜(奶)  | 時蔬   | 黑糖地瓜甜湯        | 水果       | 4.7          | 2.3          | 1.5        | 2.2        | 1.0        | 1.0     | 825        |    |
| 11/25             | ♥        | 一     | 特<br>一<br>上海菜飯   | 筍香燉肉          | 蛋酥黃瓜     | 有機時蔬 | 玉米大骨湯         | 水果       | 4.6          | 2.6          | 1.7        | 2.1        | 1.0        | 0.0     | 688        |    |
| 11/26             | ♥        | 二     | 有機白米飯            | 醬燒菇菇          | 柴魚蒸蛋     | 有機時蔬 | 薑絲冬瓜湯         | 水果       | 4.5          | 2.2          | 1.6        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 657        |    |
| 11/27             | ♥        | 三     | 薏仁飯              | 酸菜雞丁          | 客家小炒     | 時蔬   | 大滷湯           | 水果       | 4.6          | 2.5          | 1.5        | 2.2        | 1.0        | 0.0     | 681        |    |
| 11/28             | ♥        | 四     | 蕎麥飯              | ★炸魚丁          | 飄香滷味(堅)  | 有機時蔬 | 綠豆西米露(奶)      | 水果/豆奶    | 4.7          | 2.4          | 1.6        | 3.4        | 1.0        | 1.0     | 888        |    |
| 11/29             | ♥        | 五     | 麥片飯(有機)          | 打拋豬           | 家常炒冬粉    | 時蔬   | 海芽豆腐湯         | 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) |          |              | 有機<br>蔬菜     | 奶類<br>入菜   | 有機<br>米    | 堅果<br>入菜   | 油炸<br>品 | 保久<br>乳    | 甜湯 |
| 豆類及<br>豆、麵<br>筋製品 | 蛋<br>品   | 魚肉及海鮮 | 雞肉               | 生鮮食材          | 調理<br>食品 | 生鮮食材 | 調理<br>食品      |          |              |              |            |            |            |         |            |    |
| 0次                | 0次       | 2次    | 9次               | 21次           | 0次       | 21次  | 0次            | 12次      | 4次           | 7次           | 3次         | 2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：每週二供應有機青菜及有機米，每周一、四供應有機莖。

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、蒟蒻菜、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://fatracesschool.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。