

銘傳國小113年11月菜單

| 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) |
|-------------------|----------|-------|--------------------|---------------|----------|------|---------------|----------|------------------|--------------|------------|------------|------------|---------|------------|
| 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 | ♥ | 二 | 特 奶香南瓜燉飯(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 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 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 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 | 9次 | 21次 | 0次 | 21次 | 0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。