

銘傳國小113年11月素菜單

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)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	數量(大卡)
11/1	♥	五	(特) 火腿炒飯	豆豉油腐	清炒豆芽	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)	糖醋鮑菇	甜薯素肉絲	🌱有機時蔬	黃瓜湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	665
11/5	♥	二	有機白米飯	照燒豆腐	素炒山藥	🌱有機時蔬	🍯黑糖珍珠甜湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	1.0	831
11/6	♥	三	糙米飯	蜜汁地瓜燒素雞	海帶三絲	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0	711
11/7	♥	四	日式炒烏龍	馬鈴薯豆腸	海山關東煮	🌱有機時蔬	味噌湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.1	1.0	0.0	670
11/8	♥	五	胚芽飯	三杯麵腸	家常扁蒲	時蔬	黃芽湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666
11/11	♥	一	小米飯	京醬素肉絲	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) 南瓜燉飯(有機)	茄汁滷豆包*1(堅)	雙色花椰	🌱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	沙茶豆干	什錦寬粉	時蔬	筍片湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	686
11/14	♥	四	蕎麥飯(有機)	紅燒烤麩	碧綠素魷	🌱有機時蔬	枸杞金針湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	677
11/15	♥	五	紫米飯	咖哩素肚	海芽炒黃芽	時蔬	榨菜素肉絲湯	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	醬爆豆干	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	腐乳燒菇	豆干夾心*1	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	🍄香滷花干*1	豆薯三絲	🌱有機時蔬	針菇湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.4	1.0	0.0	699
11/22	♥	五	小米飯	巴斯克燉素雞	滷白菜	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	筍香油腐	清炒黃瓜	🌱有機時蔬	玉米湯	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	家常豆腐	🌱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	酸白菜豆腐	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	★炸花干*1 🍄	飄香滷味	🌱有機時蔬	🍷綠豆西米露	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)	打拋豆干	家常炒冬粉	時蔬	海牙豆腐湯	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)							
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	9次	21次	0次	21次	0次	12次	4次	7次	3次	2次	2次	4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。