

銘傳國小113年12月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三章-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)	熱量(大卡)
12/2	♥	一	小米飯(有機)	香橙酸甜豆干	脆炒甜薯絲	有機小白菜	燒仙草(堅)	水果	4.7	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	682
12/3	♥	二	有機白米飯	三杯杏鮑菇	椰香白菜	有機青松菜	田園湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.6	2.2	1.0	1.0	813
12/4	♥	三	紅藜麥飯	豆瓣素雞	爆炒豆芽	時蔬	酸菜筍片湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	673
12/5	♥	四	紫米飯	味噌豆腐	小瓜玉米	有機油江菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.7	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	680
12/6	♥	五	(特)素海苔香鬆拌飯	糖醋花干	塔香海根	時蔬	味噌湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	675
12/9	♥	一	薏仁飯	打拋菇菇	清炒銀芽	有機小松菜	洋芋湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	688
12/10	♥	二	有機白米飯	沙茶麵腸	什錦蔬菜	有機蘿蔓萵苣	珍菇湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.4	1.0	0.0	682
12/11	♥	三	糙米飯	梅汁燒油豆腐	螞蟻上樹	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	666
12/12	♥	四	(特)油麵	香菇素肉燥	鮮燴黃瓜	有機黑葉白菜	素丸湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	693
12/13	♥	五	胚芽飯	☆獵人燒豆包	薑絲冬瓜	時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.5	2.6	1.6	2.2	1.0	0.0	683
12/16	♥	一	(特)素火腿玉米蛋炒飯	★檸檬椒鹽素肉	腐乳高麗菜	有機青松菜	黃瓜湯	水果	4.7	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	704
12/17	♥	二	有機白米飯	麻油菇菇	鮮筍三絲	有機荷葉白菜	湯圓甜湯	水果	4.7	2.5	1.7	2.4	1.0	0.0	702
12/18	♥	三	芝麻飯(堅)	酸白菜燉素雞	客家小炒	時蔬	酸辣湯	水果/保久乳	4.6	2.6	1.6	2.4	1.0	1.0	849
12/19	♥	四	蕎麥飯	蜜汁滷麵輪	清炒花椰	有機福山萵苣	玉米湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	679
12/20	♥	五	紅藜麥飯(有機)	筍香炒豆干	素炒山藥	時蔬	結頭湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.2	1.0	0.0	681
12/23	♥	一	糙米飯	柚香鮑菇	玉米炒干丁	有機廣島菜	番茄蔬菜湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	677
12/24	♥	二	(特)素茄汁肉醬螺旋麵	迷迭香豆包	★黃金地瓜球	有機高麗菜	玉米濃湯	水果/水果凍	4.7	2.7	1.5	2.7	1.0	0.0	724
12/25	♥	三	紫米飯	蕃茄燉麵腸	醋溜木耳	時蔬	台式米粉湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.2	1.0	0.0	660
12/26	♥	四	薏仁飯(有機)	照燒豆腐	素炒三色	有機A菜	紅豆西米露	水果/保久乳	4.6	2.5	1.5	2.3	1.0	1.0	836
12/27	♥	五	小米飯	椰香洋芋烤麩	飄香滷味(堅)	時蔬	筍片湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.4	1.0	0.0	688
12/30	♥	一	麥片飯	醬爆豆腸	滷白菜	有機菠菜	枸杞菇菇湯	水果/豆奶	4.5	3.0	1.5	2.2	1.0	0.0	707
12/31	♥	二	有機白米飯	鹹酥菇	南瓜佃煮	有機包心白菜	冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.6	1.0	0.0	662

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	14次	4次	7次	3次	3次	3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:每周二供應有機青菜及有機米,每周一、四供應有機筍。
- 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、蚵白菜、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 [🍷] : 特餐 [🍯] : 甜湯 [🍃] : 有機青菜 [♥] : 符合三章-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!
- 食材登入平台: <https://fatraceschool.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、李宛祥。