

銘傳國小113年12月菜單

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)	香橙酸甜肉	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	三杯雞	番茄炒蛋	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	蔥爆豬柳	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	味噌魚丁	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	特海苔香鬆拌飯	糖醋雞丁	塔香海根	時蔬	味噌洋蔥湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	675
12/9	♥	一	薏仁飯	打拋豬	柴魚蒸蛋	有機小松菜	洋芋排骨湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	688
12/10	♥	二	有機白米飯	沙茶肉片	什錦蔬菜	有機蘿蔓萵苣	珍菇大骨湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.4	1.0	0.0	682
12/11	♥	三	糙米飯	梅汁燒雞	螞蟻上樹	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	666
12/12	♥	四	特油麵	香菇肉燥	鮮燴黃瓜	有機黑葉白菜	貢丸湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	693
12/13	♥	五	胚芽飯	☆獵人燉雞	薑絲冬瓜	時蔬	黑糖珍珠撞奶(奶)	水果	4.5	2.6	1.6	2.2	1.0	0.0	683
12/16	♥	一	特火腿玉米蛋炒飯	★檸檬椒鹽豬	腐乳高麗菜	有機青松菜	黃瓜排骨湯	水果	4.7	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	704
12/17	♥	二	有機白米飯	麻油雞	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)	酸白菜燉肉	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	蜜汁滷翅小腿*2	蒜香花椰	有機福山萵苣	玉米蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	679
12/20	♥	五	紅藜麥飯(有機)	筍香炒肉	滷蛋*1	時蔬	結頭大骨湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.2	1.0	0.0	681
12/23	♥	一	糙米飯	柚香燒魚	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	特茄汁肉醬螺旋麵	迷迭香雞排	★黃金地瓜球	有機高麗菜	玉米濃湯(奶)	水果/水果凍	4.7	2.7	1.5	2.7	1.0	0.0	724
12/25	♥	三	紫米飯	蕃茄燉肉	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)	照燒雞肉	菜脯蛋	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	奶香洋芋豬(奶)	飄香滷味(堅)	時蔬	筍片排骨湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.4	1.0	0.0	688
12/30	♥	一	麥片飯	蔥油雞	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	洋蔥炒蛋(奶)	有機包心白菜	冬瓜大骨湯	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)						
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	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。