

銘傳國小114年1月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三 章 一 Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全穀雜糧 (份)	主食量內餵 (份)	蔬果類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)			
1/1	♥	三	元旦放假一天															
1/2	♥	四	紅藜麥飯(有機)	照燒蘭花干*1	滷白菜	有機時蔬	黑糖地瓜甜湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666			
1/3	♥	五	特 素火腿燉飯	韓式素雞(堅)	清炒花椰	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	693			
1/6	♥	一	麥片飯(有機)	京醬豆干	麻香高麗菜	有機時蔬	金針菇菇湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.3	1.0	0.0	678			
1/7	♥	二	福 有機白米飯	什錦凍腐	金元寶*3	有機時蔬	蘿蔔素丸湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	722			
1/8	♥	三	蕎麥飯	豆豉麵腸	海芽炒豆芽	時蔬	芹香米粉湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666			
1/9	♥	四	特 什錦炒麵	醬燒菇菇	碧玉素就	有機時蔬	味噌湯	水果/保久乳	4.7	2.4	1.5	2.4	1.0	1.0	841			
1/10	♥	五	胚芽飯	★炸豆包*1	五香滷味	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.6	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	695			
1/13	♥	一	小米飯	法式麵輪	毛豆洋芋三色	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	681			
1/14	♥	二	有機白米飯	打拋菇菇	素炒四色	有機時蔬	芋頭西米露	水果/豆奶	4.7	3.3	1.5	2.4	1.0	0.0	749			
1/15	♥	三	薏仁飯	酸菜豆腸	醬爆四分干	時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	677			
1/16	♥	四	麥片飯	★莎莎豆腐	素肉末冬瓜	有機時蔬	玉米湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.6	1.0	0.0	695			
1/17	♥	五	紅藜麥飯(有機)	三杯素雞	螞蟻上樹	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	688			
1/20	♥	一	五穀飯	滷四分干	小瓜玉米	有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	668			
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	奶奶入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯
豆類及 蛋 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	奶奶入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯				
0次	0次	2次	6次	13次	1次	13次	0次	8次	2次	5次	2次	2次	1次	3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。

八、因氣候或食材須更改菜色或甜湯之冷熱，敬請見諒。

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。

九、菜單圖示 [★]：堅果入菜 [奶奶]：奶奶入菜 []：糖餐 []：甜湯

三、配合教育政策:每周二供應有機青菜及有機米，每周一、四供應有機菜。

[]：有機青菜 []：符合三章一Q [★]：油炸品 [☆]：烹調方式為烤

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。

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。

五、每日供應一份水果。

十一、每日午餐都可以上臉書景美國小午餐群組專及食材登錄平台查詢唷！

六、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成〈素食除外〉。

食材登入平台：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>

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。

十二、依約合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。

八、營養小學堂：家家過年好年，蛇年行大運！

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、李宛樟。

九、小朋友們，過年時是常會聽到爸爸媽媽或家中的長輩說要吃橘子才會大吉大利，要吃蘋果才會平安。

九、菜單圖示 [★]：堅果入菜 [奶奶]：奶奶入菜 []：糖餐 []：甜湯

十、你知道這些吉祥話的涵意嗎？接下來就讓我們一起來看看常見的吉祥話吧！

[]：有機青菜 []：符合三章一Q [★]：油炸品 [☆]：烹調方式為烤

十一、每日午餐都可以上臉書景美國小午餐群組專及食材登錄平台查詢唷！

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。

食材登入平台：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>

十二、依約合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。

十一、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、李宛樟。

十三、營養小學堂：家家過年好年，蛇年行大運！

十四、小朋友們，你知道這些吉祥話的涵意嗎？接下來就讓我們一起來找出年菜吉祥話中相符合的菜名以及吉祥話象徵的意義吧！

十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

十六、新的一年也祝大家新年快樂、平安、大吉大利～

十六、新的一年也祝大家新年快樂、平安、大吉大利～

十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十六、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十六、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

二十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十六、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十六、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

三十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十六、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十六、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

四十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十五、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十六、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十六、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十七、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十八、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

五十九、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十一、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十二、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十三、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？

六十四、小朋友們，你都學會了嗎？過年的料裡有這麼多種吉祥話的涵意，是不是很有趣呢？