

臺北市文山區景美國小群組

統鮮美食股份有限公司

銘傳國小114年1月菜單

供應食物內容與熱量

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)	油類類(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)	紅燒肉角	開陽白菜	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	奶香培根嫩飯(奶)	義式雞丁(堅)	蒜香花椰	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)	京醬肉柳	麻香高麗菜	有機時蔬	針菇大骨湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.3	1.0	0.0	678					
1/7	♥	二	有機白米飯	年年有餘	金元寶*3	有機時蔬	好彩頭湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	722					
1/8	♥	三	蕎麥飯	豆豉肉片	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	什錦炒麵	蔥燒雞丁	南瓜炒蛋	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	★紅糟豬排*1	五香滷味(堅)	時蔬	芋頭西米露(奶)	水果	4.6	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	695					
1/13	♥	一	小米飯	法式洋蔥雞	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	滑嫩蒸蛋	有機時蔬	冬瓜奇亞籽	水果/豆奶	4.7	3.3	1.5	2.4	1.0	0.0	749					
1/15	♥	三	薏仁飯	酸菜雞	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	★炸魚丁	肉末冬瓜	有機時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.6	1.0	0.0	695					
1/17	♥	五	紅藜麥飯(有機)	三杯雞	螞蟻上樹	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	688					
1/20	♥	一	五穀飯	香滷雞翅*1	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)											
豆類及豆、麵筋製品	蛋製品	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		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。

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、四供應有機菜。

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 [🥛]: 奶類入菜 [🍌]: 糖漿 [🍌]: 甜湯 [🍌]: 有機青菜 [♥]: 符合三餐一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便過濾菜汁。

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唷！

食材登入平台: <https://fatracesschool.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、李宛樺。

《營養小學堂》: 家家過好年, 蛇年行大運!

班級: 年班 姓名:

小朋友們, 過年時是不是常常聽到爸爸媽媽或家中長輩說要吃橘子才會大吉大利, 要吃蘋果才會平平安安呢? 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跟食物有關的年菜吉祥話吧!

一、「長年菜»: 過年時整根長年菜從頭吃到尾, 象徵著長命百歲、長長久久, 而「長年菜」指的是「芥菜」或「菠菜」相關的料理喔!

二、「年糕»: 過年吃年糕象徵著步步高升, 其中步步高升的諧音就是取自於年糕的「糕」喔! 是不是很有趣呢? 不只這些喔~接下來就讓我們一起找出年菜吉祥話中相符的菜名以及吉祥話象徵的意義吧!

【連連看】

(1) 年年有餘

•

(a) 「白蘿蔔」料理, 白蘿蔔台語又叫做「菜頭」, 象徵「吉利」、「好運到」的意思。

(2) 金元寶

•

(b) 「魚」料理, 象徵每一年都能夠有多餘的錢財及糧食。

(3) 好彩頭湯

•

(c) 「水餃」料理, 象徵「招財進寶」, 也就是指能夠帶來財富與好運。

小朋友們, 你們都學會了嗎? 過年的料理裡有這麼多種吉祥話的涵意, 是不是很有趣呢? 新的一年也祝大家新年快樂、平平安安、大吉大利~

參考資料: https://www.unileverfoodsolutions.tw/chef-inspiration/cny/naming.html?srsltid=AfmB00rmhQWTDvnglXq4v9zm2pWuXoOmMnGSztz9Z_VypHP31nzkg