

銘傳國小114年3月菜單

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) | |
|-------------------|------------------|-------|----------|---------------|----------|------|---------------|----------|------------------|-------------------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-------------|--------|
| 3/3 | ♥ | 一 | 小米飯(有機) | 五味醬肉片 | 玉米炒蛋 | 有機時蔬 | 結頭湯 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.8 | 2.1 | 1.0 | 0.0 | 671 | |
| 3/4 | ♥ | 二 | 有機白米飯 | 梅汁燒雞 | 蘭陽西魯肉 | 有機時蔬 | 洋蔥味噌湯 | 水果/保久乳 | 4.3 | 2.5 | 1.9 | 2.2 | 1.0 | 1.0 | 820 | |
| 3/5 | ♥ | 三 | 薏仁飯 | 豆豉燉肉 | 海帶三絲 | 時蔬 | 肉骨茶湯 | 水果 | 4.6 | 2.5 | 1.6 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 675 | |
| 3/6 | 特 | 四 | 茄汁義大利麵 | ☆蜜汁烤雞翅*1 | 洋芋三色 | 有機時蔬 | 田園蔬菜湯 | 水果 | 4.7 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 716 | |
| 3/7 | ♥ | 五 | 糙米飯 | 奶香燉魚(奶) | 關東煮 | 時蔬 | 冬瓜奇亞籽 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.5 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 652 | |
| 3/10 | 特 | 一 | 火腿玉米蛋炒飯 | 胡麻雞丁 | 椒鹽毛豆莢 | 有機時蔬 | 蘿蔔湯 | 水果 | 4.6 | 2.4 | 1.7 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 671 | |
| 3/11 | ♥ | 二 | 有機白米飯 | 味噌肉片 | 鮮蔬羹 | 有機時蔬 | 黃瓜枸杞湯 | 水果 | 4.5 | 2.2 | 1.8 | 2.1 | 1.0 | 0.0 | 658 | |
| 3/12 | ♥ | 三 | 麥片飯 | 安東煮雞 | 蜜汁四分干(堅) | 時蔬 | 黃芽湯 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.6 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 670 | |
| 3/13 | ♥ | 四 | 胚芽飯(有機) | 打拋豬 | 家常炒高麗 | 有機時蔬 | 摩摩喳喳(奶) | 水果 | 4.7 | 2.3 | 1.7 | 2.1 | 1.0 | 1.0 | 826 | |
| 3/14 | ♥ | 五 | 紫米飯 | 腐乳燒雞 | 菜脯炒蛋 | 時蔬 | 鮮菇玉米湯 | 水果 | 4.7 | 2.5 | 1.6 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 682 | |
| 3/17 | ♥ | 一 | 紅藜麥飯 | 梅干扣肉 | 薑絲冬瓜 | 有機時蔬 | 黑糖珍珠撞奶(奶) | 水果 | 4.6 | 2.3 | 1.6 | 2.2 | 1.0 | 1.0 | 821 | |
| 3/18 | ♥ | 二 | 有機白米飯 | ★照燒雞腿排*1 | 紅片花椰 | 有機時蔬 | 珍菇湯 | 水果/保久乳 | 4.6 | 2.2 | 1.8 | 2.1 | 1.0 | 1.0 | 815 | |
| 3/19 | ♥ | 三 | 蕎麥飯 | 蔥爆豬柳 | 麻婆豆腐 | 時蔬 | 薑絲海芽湯 | 水果 | 4.5 | 2.6 | 1.7 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 690 | |
| 3/20 | ♥ | 四 | 糙米飯 | 日式醬煮魚 | 柴魚蒸蛋 | 有機時蔬 | 白菜湯 | 水果 | 4.6 | 2.4 | 1.6 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 677 | |
| 3/21 | 特 | 五 | 韓式炸醬麵(堅) | 泡菜雞 | 韓式豆芽 | 時蔬 | 大醬湯 | 水果 | 4.7 | 2.6 | 1.6 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 706 | |
| 3/24 | ♥ | 一 | 麥片飯 | 糖醋雞丁 | 乾煸四季豆 | 有機時蔬 | 羅宋湯 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.9 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 671 | |
| 3/25 | ♥ | 二 | 特 日式炊飯 | 野菇豆腐煲 | 洋蔥炒蛋(奶) | 有機時蔬 | 芋香紅豆湯 | 水果 | 4.7 | 2.2 | 1.5 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 660 | |
| 3/26 | ♥ | 三 | 蕎麥飯 | 薑汁肉片 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 筍片湯 | 水果 | 4.6 | 2.2 | 1.6 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 664 | |
| 3/27 | ♥ | 四 | 薏仁飯 | 貴妃燒雞 | 蝦香扁蒲 | 有機時蔬 | 玉米蛋花湯 | 水果/保久乳 | 4.6 | 2.5 | 1.5 | 2.2 | 1.0 | 1.0 | 831 | |
| 3/28 | ♥ | 五 | 胚芽飯(有機) | 蒜泥白肉 | 飄香滷味(堅) | 時蔬 | 台式米粉湯 | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.6 | 3.4 | 1.0 | 1.0 | 888 | |
| 3/31 | ♥ | 一 | 小米飯 | 泰式酸甜雞 | 玉米肉蓉 | 有機時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 水果/豆奶 | 4.6 | 2.8 | 1.6 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 712 | |
| 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 八 入 菜 | 奶 類 八 入 菜 | 有機 米 | 堅 果 八 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 | 10次 | 21次 | 0次 | 21次 | 0次 | 11次 | 4次 | 7次 | 3次 | 1次 | 3次 | 4次 | | |

一、本群組午餐使用食材為三章及非基改食材，肉品皆為國產肉品。

四、每日供應一份水果。

二、每週一、二、四為有機青菜；週三、五為三章截切蔬菜，品項為季節時蔬輪替使用。

五、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成〈素食除外〉。

三、每周二為有機白米，其餘皆為公糧米。

六、配膳時可以使用有洞湯匙取拿需濾菜汁的青菜。

七、菜單圖示 []：堅果入菜 [奶]：奶類入菜 [特]：特餐 [甜湯]：甜湯
[★]：油炸品 [☆]：烤式料理八、午餐訊息可至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://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>

九、若有餐點不宜者，請依退餐規定辦理退餐。

十、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、李宛樺。