

## 銘傳國小114年4月素菜單

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)		
4/1	♥	二	野菇義大利麵	香滷蘭花干*1	清炒花椰	有機時蔬	綜合圓甜湯	水果	4.7	2.3	1.6	2.1	1.0	1.0	823		
4/2	♥	三	麥片飯	沙茶豆干	鐵板豆芽	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	656		
4/3	♥	四	清明節、兒童節放假兩天														
4/4	♥	五															
4/7	♥	一	蕎麥飯	筍香油腐	家常山藥	有機時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	661		
4/8	♥	二	有機白米飯	★泰式酸甜豆腐	黃瓜鮮燴	有機時蔬	玉米湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.4	1.0	0.0	734		
4/9	♥	三	紅藜麥飯	蜜汁地瓜燒素雞丁	客家小炒	時蔬	大滷湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	679		
4/10	♥	四	古早味炒飯	香滷素肉燥	蘿蔔佃煮	有機時蔬	仙草蜜	水果	4.5	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	670		
4/11	♥	五	胚芽飯	椰香雞杏鮑菇	白菜滷	時蔬	味噌湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.1	1.0	0.0	675		
4/14	♥	一	小米飯	三杯油腐	薑絲冬瓜	有機時蔬	綠豆西米露	水果/保久乳	4.7	2.5	1.6	2.2	1.0	1.0	841		
4/15	♥	二	有機白米飯	紅燒素雞	玉米素肉蓉	有機時蔬	金針菇菇湯	水果	4.6	2.3	1.9	2.3	1.0	0.0	683		
4/16	♥	三	糙米飯	蔥油菇菇	螞蟻上樹	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.7	2.3	1.6	2.1	1.0	0.0	673		
4/17	♥	四	薏仁飯	糖醋豆腐	洋芋三色	有機時蔬	結頭湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	691		
4/18	♥	五	什錦炒麵	回鍋豆干	番茄烤麩	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	675		
4/21	♥	一	紅藜麥飯	味噌四分干	家常炒扁蒲	有機時蔬	洋芋湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	675		
4/22	♥	二	芝麻飯(堅)	★鹹酥豆腐	咖哩薯塊	有機時蔬	羅宋湯	水果/保久乳	4.6	2.5	1.9	3.2	1.0	1.0	886		
4/23	♥	三	胚芽飯	京醬素肉絲	四寶干丁	時蔬	筍片湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	666		
4/24	♥	四	韓式拌飯	春川炒素雞	碧玉素魷	有機時蔬	大醬湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.0	1.0	1.0	832		
4/25	♥	五	糙米飯	洋芋麵輪	海根三絲	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.6	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	677		
4/28	♥	一	麥片飯	香滷四分干	鮮蔬羹	有機時蔬	枸杞黃瓜湯	水果/豆奶	4.5	2.3	1.8	2.1	1.0	0.0	664		
4/29	♥	二	有機白米飯	壽喜燒菇菇	素炒四色	有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.4	1.0	1.0	821		
4/30	♥	三	燕麥飯	照燒豆腐	絲瓜寬粉	時蔬	黃芽湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	693		
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	20次		0次	20次		0次	12次	5次	7次	3次	1次	2次	4次
一、本群組午餐使用食材為三餐及非基改食材，肉品皆為國產肉品。 二、每週一、二、四為有機青菜；週三、五為三餐裁切蔬菜，品項為季節時蔬輪替使用。 三、每周二為有機白米，其餘皆為公糧米。 七、菜單圖示 [ 🍄 ]：堅果入菜 [奶]：奶類入菜 [特]：特餐 [ 🍯 ]：甜湯 [★]：油炸品 [☆]：烤式料理								四、每日供應一份水果。 五、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成(素食除外)。 六、配膳時可以使用有洞湯匙取拿需濾菜汁的青菜。									
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： <a href="https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html">https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html</a>																	
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。																	