

銘傳國小114年4月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三 卦 一 Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全穀 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)	
4/1	♥	二	特 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														
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	特 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	特 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	特 韓式拌飯	春川炒素雞	碧玉素鯪	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)			有機 蔬菜	奶 類 入 菜	有 機 米	堅 果 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	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章及非基改食材，肉品皆為國產肉品。

二、每週一、二、四為有機青菜；週三、五為三章截切蔬菜，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 []：奶類入菜 [特]：特餐 []：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。

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。