

銘傳國小114年4月菜單

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)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)	
4/1	♥	二	特 鮭魚奶香義大利麵(奶)	☆迷迭香烤翅腿*2	蒜香花椰	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	沙茶肉片	鐵板豆芽	時蔬	榨菜肉絲湯	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(有機)	筍香燉肉	洋蔥炒蛋	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	★泰式酸甜魚丁	黃瓜鮮燴	有機時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.4	1.0	0.0	734	
4/9	♥	三	紅藜麥飯	蜜汁地瓜燒雞	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 古早味雞肉飯	香滷肉燥	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	奶香雞(奶)	蘭陽西魯肉	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	三杯雞	薑絲冬瓜	有機時蔬	綠豆西米露(奶)	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	紅燒肉角	洋芋三色(堅)	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	蔥油雞	螞蟻上樹	時蔬	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(有機)	糖醋魚丁(堅)	玉米肉蓉	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	回鍋肉片	五香滷蛋*1	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	味噌肉角	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	有機白米飯	★鹹酥雞	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	芝麻飯(堅)	京醬豬柳	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	春川炒雞(奶)	韓式炒蛋	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(有機)	洋芋燉肉	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	港式雞翅*1	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	玉米炒蛋(奶)	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	照燒雞	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									
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 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。																