

銘傳國小114年5月菜單

供應食物內容與熱量

日期	三 一 Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全穀類 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)
5/1	♥	四	地瓜飯	★南乳炸肉	奶香燉菜(奶)	有機時蔬	味噌湯	水果	4.7	2.3	1.6	2.1	1.0	0.0	673
5/2	♥	五	糙米飯(有機)	左宗棠雞	筍香油腐	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	656
5/5	♥	一	胚芽飯	豆豉魚丁	蕃茄炒蛋	有機時蔬	日式豚骨湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	650
5/6	♥	二	燕麥飯	咕咾肉	白菜滷	有機時蔬	柴魚豆腐湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	1.0	806
5/7	♥	三	五穀飯	蒜香奶味燉雞(奶)	絲瓜粉絲煲	時蔬	竹筍湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	668
5/8	♥	四	紅藜麥飯	柚香炒豬肉	玉米肉末	有機時蔬	黑糖粉圓甜湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.4	1.0	0.0	734
5/9	♥	五	特 蕃茄肉醬義大利麵	義式香烤雞翅*1(堅)	蒜香敏豆	時蔬	高山金針湯	水果	4.4	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	655
5/12	♥	一	小米飯	★鹹酥雞	韓式炸醬	有機時蔬	仙草蜜	水果	4.7	2.5	1.6	3.1	1.0	0.0	731
5/13	♥	二	紫米飯	椒鹽綜合菇	滑嫩蒸蛋	有機時蔬	番茄蛋花湯	水果/保久乳	4.6	2.1	1.7	2.1	1.0	1.0	806
5/14	♥	三	薏仁飯	金瓜燒雞	紅絲花椰	時蔬	麵線羹	水果	4.6	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	673
5/15	♥	四	特 海苔香鬆拌飯(有機)	泰式檸檬豬	蝦香高麗菜	有機時蔬	冬瓜湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.3	1.0	0.0	662
5/16	♥	五	胚芽飯	味噌燉雞	關東煮	時蔬	小魚豆腐湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677
5/19	♥	一	特 芝麻飯(堅)	哨子肉醬	木須炒蛋	有機時蔬	竹筍湯	水果/保久乳	4.6	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	852
5/20	♥	二	地瓜飯	蒜香魚丁	鮮炒黃瓜	有機時蔬	摩摩喳喳	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666
5/21	♥	三	燕麥飯	安東燉雞	鮮筍三絲	時蔬	昆布湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	654
5/22	♥	四	特 白醬義大利麵(奶)	蕃茄燉肉	家常炒冬瓜	有機時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	673
5/23	♥	五	紅藜飯	宮保雞丁(堅)	五香滷味	時蔬	鮮蔬湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	659
5/26	♥	一	蕎麥飯(有機)	咖哩豬	清炒扁蒲	有機時蔬	洋芋蛋花湯	水果/豆奶	4.6	3.5	1.6	2.0	1.0	0.0	740
5/27	♥	二	特 古早味油飯	滷雞腿*1	麻藥滷蛋*1(堅)	有機時蔬	鮮瓜湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	677
5/28	♥	三	紫米飯	酸白菜肉片	客家小炒	時蔬	蕃茄雞湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.1	1.0	0.0	664
5/29	♥	四	薏仁飯	親子丼	洋芋三色	有機時蔬	檸檬愛玉	水果	4.6	2.2	1.8	2.4	1.0	0.0	678
5/30	♥	五													

端午節放假一天

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 八菜	有機 米	堅果 八菜	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									
7次	8次	2次	9次	21次	0次	21次	1次	13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 []：堅果八菜 [奶]：奶類八菜 [特]：特餐 [甜]：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、李宛樟。

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。