

臺北市文山區景美國小群組 統鮮美食股份有限公司																															
銘傳國小114年5月素菜單																															
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)	油類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)																
5/1	♥	四	地瓜飯	南乳花干	清炒花椰	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	左宗棠素雞	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	🍷夏威夷茄汁炒飯	香燒油豆腐	木耳鮮瓜	有機時蔬	洋芋大麥湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	650																
5/6	♥	二	燕麥飯	酥炸素香魚	三杯馬鈴薯	有機時蔬	關東煮湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	1.0	806																
5/7	♥	三	五穀飯	菜脯客家小炒	腰果玉米	時蔬	海芽素丸湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	668																
5/8	♥	四	紅藜麥飯	小瓜豆雞	豆酥甘藍	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	蕎麥飯	佛跳牆	雙色花椰	時蔬	客家米粉湯	水果	4.4	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	655																
5/12	♥	一	小米飯	五彩總匯干丁	什錦冬粉	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	🍷青醬鮮菇義大利麵	蜜汁素火腿	脆炒芽菜	有機時蔬	蘑菇濃湯	水果/保久乳	4.6	2.1	1.7	2.1	1.0	1.0	806																
5/14	♥	三	大麥飯	麻婆豆腐	金粒高麗	時蔬	麵線羹	水果	4.6	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	673																
5/15	♥	四	糙米飯	紅仁腐皮絲	乾煸四季	有機時蔬	大醬湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.3	1.0	0.0	662																
5/16	♥	五	胚芽飯	酸菜麵腸	鮑菇時瓜	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677																
5/19	♥	一	🥒芝麻飯	豉汁蚵仔酥	清炒花椰	有機時蔬	筍絲湯	水果/保久乳	4.6	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	852																
5/20	♥	二	地瓜飯	照燒嫩油腐	金瓜炒年糕	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	大溪豆干	香燒津白	時蔬	海帶玉米湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	654																
5/22	♥	四	五穀飯	酸辣豆腐	香烤蔬菜	有機時蔬	味噌三絲湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	673																
5/23	♥	五	🍷南瓜炒米粉	香菇麵輪	炒甘藍菜	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	659																
5/26	♥	一	蕎麥飯	滷豆包	春川泡菜	有機時蔬	鮮瓜湯	水果/豆奶	4.6	3.5	1.6	2.0	1.0	0.0	740																
5/27	♥	二	小米飯	京醬素肉絲	彩椒西蘭花	有機時蔬	日式味噌湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	677																
5/28	♥	三	🍷素火腿炒飯	芋香烤麩	可樂餅	時蔬	元氣蕃茄湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.1	1.0	0.0	664																
5/29	♥	四	大麥飯	砂鍋凍腐	日式蜜地瓜	有機時蔬	🥒大滷湯	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													
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。																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 🍷：4 🥒：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。																															