

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6月菜單

日期	三章 一Q	星期							供應食物內容與熱量							
			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)	
6/2	♥	一	芝麻飯(堅)	馬鈴薯燉肉	蒜香高麗	有機時蔬	仙草蜜	水果	4.5	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	664	
6/3	♥	二	有機蕎麥飯	★鹹酥雞	珍菇三絲	有機時蔬	巧達濃湯	水果/保久乳	4.3	2.6	1.7	2.8	1.0	1.0	849	
6/4	♥	三	紫米飯	黑胡椒鐵板肉柳	雙色花椰	時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	650	
6/5	♥	四	特蘑菇肉醬麵	☆烤雞排*1	腰果奶香薯塊(奶)(堅)	有機時蔬	鮮蔬湯	水果	4.8	2.4	1.6	2.2	1.0	1.0	841	
6/6	♥	五	糙米飯(有機)	古早味豬腳	滑嫩蒸蛋	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	654	
6/9	♥	一	小米飯	★雞肉南蠻漬(堅)	脆炒四季	有機時蔬	綠豆大麥湯	水果	4.5	2.6	1.7	3.4	1.0	0.0	740	
6/10	♥	二	特香蒜肉蓉炒飯	蜜汁魚塊	碧綠西蘭花	有機時蔬	高麗蛋花湯	水果/豆奶	4.7	2.9	1.6	2.1	1.0	0.0	712	
6/11	♥	三	紅藜麥飯	塔香米糕雞	蕃茄炒蛋	時蔬	高山金針湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	677	
6/12	♥	四	燕麥飯(有機)	甜蔥肉柳	起司泡菜年糕(奶)	有機時蔬	玉米濃湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.1	1.0	1.0	819	
6/13	♥	五	五穀飯	香草蘑菇雞	肉絲鮮筍	時蔬	鮮瓜湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	663	
6/16	♥	一	大麥飯	泰式打拋肉片	滷蛋*1	有機時蔬	三絲雞湯	水果	4.6	2.5	1.9	2.3	1.0	0.0	696	
6/17	♥	二	有機芝麻飯(堅)	蔥油雞	☆焗烤白菜(奶)	有機時蔬	蘿蔔湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.1	1.0	1.0	816	
6/18	♥	三	蕎麥飯	無錫排骨	清炒時瓜	時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.7	2.2	1.7	2.3	1.0	0.0	678	
6/19	♥	四	紫米飯	花瓜燒雞	紅蘿蔔炒蛋	有機時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果/保久乳	4.3	2.3	1.6	2.0	1.0	1.0	791	
6/20	♥	五	特肉絲炒麵	豉汁鮮魚	紅蔥芽菜	時蔬	日式豚骨湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.0	1.0	0.0	642	
6/23	♥	一	糙米飯(有機)	芝香蜜汁雞(堅)	西魯肉	有機時蔬	大麥排骨湯	水果	4.3	2.2	1.9	3.2	1.0	0.0	696	
6/24	♥	二	有機小米飯	菇菇滷味	奶醬炒蛋(奶)	有機時蔬	奇亞籽甜湯	水果	4.3	2.0	1.6	2.1	1.0	1.0	776	
6/25	♥	三	胚芽飯	☆烤雞翅*1	熱炒筍片	時蔬	酸辣湯	水果	4.2	2.1	1.6	2.0	1.0	0.0	621	
6/26	♥	四	特茄汁蛋炒飯	高麗鹹豬肉	洋芋條豆	有機時蔬	鮮瓜雞湯	水果	4.3	2.3	1.7	2.0	1.0	0.0	643	
6/27	♥	五	燕麥飯	十三香燉雞	開陽時瓜	時蔬	味噌昆布湯	水果	4.3	2.2	1.8	2.1	1.0	0.0	644	
6/30	♥	一	五穀飯	咖哩豬	彩繪甘藍	時蔬	貢丸湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.4	1.0	0.0	678	
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	10次	21次	1次	21次	0次	12次	4次	7次	5次	2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 [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 景美國小駐校營養師：賴佩瑄、李宛樟。