

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																		
											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)	海蔕類(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 磨菇肉醬麵	☆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	香草磨菇雞	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)										
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	有機蔬菜	奶類入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯
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。																		

