

銘傳國小114年6月菜單

日期	三 季 一 Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	供應食物內容與熱量														
									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)								
6/2	♥	一	芝麻飯(堅)	和風油豆腐	彩繪甘藍	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	蕎麥飯	三色豆腐羹	珍菇三絲	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/保久乳	4.3	2.6	1.7	2.8	1.0	1.0	849								
6/4	♥	三	紫米飯	素火腿炒干片	白菜滷	時蔬	蕃茄海帶湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	650								
6/5	♥	四	特 蘿勒青醬義式麵	★腐皮菜捲*1	雙色花椰	有機時蔬	西式濃湯	水果	4.8	2.4	1.6	2.2	1.0	1.0	841								
6/6	♥	五	糙米飯	梅干素肉片	川耳燒瓜	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	654								
6/9	♥	一	小米飯	滷味	芹香黃芽	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	胚芽飯	咖哩三寶齋	炒高麗菜	有機時蔬	味噌豆腐湯	水果/豆奶	4.7	2.9	1.6	2.1	1.0	0.0	712								
6/11	♥	三	紅藜飯	蕃茄豆腐	台式麵疙瘩	時蔬	鮮瓜湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	677								
6/12	♥	四	燕麥飯	五香蘭花干	脆炒鮮瓜	有機時蔬	麵線羹	水果	4.6	2.3	1.7	2.1	1.0	1.0	819								
6/13	♥	五	特 蕃茄南瓜燉飯	黑胡椒豆包*1	蒟蒻花椰	時蔬	蘑菇濃湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	663								
6/16	♥	一	白飯	糖醋豆腸	金菇時瓜	有機時蔬	山藥大麥湯	水果	4.6	2.5	1.9	2.3	1.0	0.0	696								
6/17	♥	二	特 台式鮮蔬炒麵	塔香嫩豆腐	堅果素雞丁(堅)	有機時蔬	高山金針湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.1	1.0	1.0	816								
6/18	♥	三	蕎麥飯	大溪豆干	白果西蘭花	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.7	2.2	1.7	2.3	1.0	0.0	678								
6/19	♥	四	紫米飯	鹹水腐竹	泡菜年糕	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	地瓜飯	☆素香魚*1	拌飯素燥	時蔬	味噌湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.0	1.0	0.0	642								
6/23	♥	一	糙米飯	三杯百頁	咖哩雙薯	有機時蔬	米粉湯	水果	4.3	2.2	1.9	3.2	1.0	0.0	696								
6/24	♥	二	小米飯	香滷豆包	烤蔬菜	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	特 香鬆什錦炒飯	★炸三角腐*2(堅)	白菜滷	時蔬	竹筍湯	水果	4.2	2.1	1.6	2.0	1.0	0.0	621								
6/26	♥	四	紅藜飯	蘑菇醬燒素雞塊	素繪金菇	有機時蔬	蕃茄蘿蔔湯	水果	4.3	2.3	1.7	2.0	1.0	0.0	643								
6/27	♥	五	燕麥飯	蒸臭豆腐*1	素火腿高麗	時蔬	鮮瓜湯	水果	4.3	2.2	1.8	2.1	1.0	0.0	644								
6/30	♥	一	五穀飯	乾燒素肚	關東煮	時蔬	海芽丸片湯	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 景美國小駐校主廚：賴晴潭 景美國小駐校營養師：劉佩瑄、李宛樟。																							

