

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9月菜單																				
								供應食物內容與熱量												
日期	三餐一O	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)					
9/1	♥	一	麥片飯	照燒豬肉	玉米肉蓉	有機時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.7	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	671					
9/2	♥	二	有機白米飯	★鹹酥雞	什錦砂鍋菜	有機時蔬	黑糖珍珠撞奶(奶)	水果	4.6	2.4	1.7	2.8	1.0	0.0	707					
9/3	♥	三	胚芽飯	德式香料洋蔥豬	咖哩油腐	時蔬	德式蔬菜湯	水果	4.4	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	659					
9/4	♥	四	特廣東炒麵	港式豉油雞	洋蔥炒蛋	有機時蔬	大滷湯	水果/保久乳	4.5	2.5	1.5	2.0	1.0	1.0	815					
9/5	♥	五	薏仁飯	蒜香黑胡椒豬排*1	紅燒豆腐	時蔬	客家米粉湯	水果	4.3	2.3	1.4	2.2	1.0	0.0	645					
9/8	♥	一	紅藜麥飯	咖哩豬	毛豆干丁	有機時蔬	仙草蜜	水果	4.7	2.2	1.4	2.1	1.0	0.0	662					
9/9	♥	二	有機白米飯	★焦糖醬翅小腿*2	奶香燉菜(奶)	有機時蔬	義式羅宋湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	682					
9/10	♥	三	糙米飯	韓式炒肉片	韓式雜菜冬粉	時蔬	什錦豆皮湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	671					
9/11	♥	四	紫米飯	三杯雞	鮮筍三絲	有機時蔬	麻油高麗湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666					
9/12	♥	五	特珍菇堅果拌飯(堅)	義式水煮魚	紅絲四季	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	682					
9/15	♥	一	小米飯	海南雞	土耳其炒蛋	有機時蔬	肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	684					
9/16	♥	二	特蕃茄肉醬螺旋麵	奶香馬鈴薯燉肉(奶)	鮑菇花椰	有機時蔬	洋蔥蛋花湯	水果/保久乳	4.8	2.2	1.6	2.3	1.0	1.0	833					
9/17	♥	三	蕎麥飯	橙汁燒魚	客家小炒	時蔬	酸菜鮮筍湯	水果	4.4	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	665					
9/18	♥	四	薏仁飯	椰香雞丁	泰式打拋蛋	有機時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.5	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	679					
9/19	♥	五	糙米飯	迷迭香豬排*1	南瓜豆腐煲	時蔬	四神湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.3	1.0	0.0	683					
9/22	♥	一	特沙嗲蛋炒飯	鹽水雞	XO醬炒高麗	有機時蔬	玉米濃湯(奶)	水果	4.6	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	689					
9/23	♥	二	有機白米飯	青醬菇菇(奶)	醬油蒸蛋	有機時蔬	枸杞筍片湯	水果/豆奶	4.5	3.1	1.5	2.3	1.0	0.0	718					
9/24	♥	三	紅藜麥飯	鐵板豬柳	鮮蔬粉絲煲	時蔬	薑絲九片湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	681					
9/25	♥	四	麥片飯	☆花生醬雞翅*1(堅)	蒜香花椰	有機時蔬	湯圓甜湯	水果	4.4	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	670					
9/26	♥	五	胚芽飯	金瓜燒肉	紅蔥芽菜	時蔬	蛋花海芽湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	684					
9/29	♥	一	教師節放假一日																	
9/30	♥	二	有機白米飯	腐乳肉片	關東煮(堅)	有機時蔬	金菇銀芽湯	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		8次		21次		1次		21次		0次		12次	4次	4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果汁的青菜。										
七、菜單圖示 [茄]：堅果入菜 [奶]：奶類入菜 [特]：特餐 [蛋]：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： <a href="https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html">https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html</a>																				
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。																				