

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月素菜單																				
									供應食物內容與熱量											
日期	三餐一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)					
9/1	♥	一	麥片飯	照燒豆腸	玉米素肉蓉	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	★鹹酥豆腐	砂鍋什錦菜	有機時蔬	🍯黑糖珍珠甜湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.8	1.0	0.0	707					
9/3	♥	三	胚芽飯	德式香料干片	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	📌廣東炒麵	港式豉油凍腐	素炒四色	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	黑胡椒花干*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	咖哩百頁	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	★焦糖醬豆包*1	清炒花椰	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	韓式炒干片	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	三杯豆腸	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	📌珍菇堅果拌飯(堅)	義式烤麩	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	海南素雞丁	素炒山藥	有機時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	684					
9/16	♥	二	茄汁螺旋麵	蜜汁豆腐	鮑菇花椰	有機時蔬	南瓜清湯	水果/保久乳	4.8	2.2	1.6	2.3	1.0	1.0	833					
9/17	♥	三	蕎麥飯	橙汁燒豆腐	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	椰香素雞	泰式打拋菇	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	迷迭香花干*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	📌素沙嗲炒飯	鹽水凍腐	清炒高麗	有機時蔬	鮮甜玉米湯	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	蕃茄凍腐	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	鐵板豆干	鮮蔬粉絲煲	時蔬	薑絲素丸湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	681					
9/25	♥	四	麥片飯	🍯☆麻醬豆包*1(堅)	清炒花椰	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	金瓜燒麵輪	紅蔥芽菜	時蔬	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	腐乳豆腐	🍯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餐及非基改食材，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、五為三餐截切蔬菜，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 [🍯]：堅果入菜 [奶]：奶類入菜 [📌]：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： <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、李宛桦。																				