

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11月素菜單																					
									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(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)						
11/3	♥	一	麥片飯	新疆大盤素雞丁	玉蓮素菜捲	有機時蔬	🍷冬瓜奇亞籽	水果	4.5	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	668						
11/4	♥	二	有機白米飯	壽喜燒菇菇	家常扁蒲	有機時蔬	黃芽珍菇湯	水果	4.7	2.4	1.4	2.2	1.0	1.0	829						
11/5	♥	三	糙米飯	義式椰香烤魷	彩繪花椰	時蔬	味噌湯	水果	4.4	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	652						
11/6	♥	四	胚芽飯	★南乳炸豆腐	洋芋咖哩	有機時蔬	白玉丸片湯	水果	4.6	2.3	1.4	2.2	1.0	0.0	666						
11/7	♥	五	🔖菲律賓炒麵	醋燒滷豆包*1	木耳黃瓜	時蔬	菲律賓酸湯	水果	4.4	2.4	1.3	2.2	1.0	0.0	656						
11/10	♥	一	紅藜麥飯	古早味滷花干*1	素炒山藥	有機時蔬	白菜湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	672						
11/11	♥	二	有機白米飯	椰香綠咖哩菇菇	木耳高麗	有機時蔬	🍷燒仙草(堅)	水果/保久乳	4.4	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	654						
11/12	♥	三	蕎麥飯	薑汁千片	螞蟻上樹	時蔬	酸辣湯	水果	4.6	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	657						
11/13	♥	四	味噌拌飯	和風照燒素雞	洋芋三色	有機時蔬	蕃茄高麗湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.2	1.0	0.0	655						
11/14	♥	五	糙米飯	迷迭香油腐	筍炒三絲	時蔬	麻油薏仁湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	670						
11/17	♥	一	體表會放假一天																		
11/18	♥	二	🔖茄汁義大利麵	🍷蜜汁豆包*1(堅)	碧綠素魷	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.5	2.2	1.7	3.1	1.0	1.0	850						
11/19	♥	三	薏仁飯	紅燒麵輪	客家小炒	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	679						
11/20	♥	四	麥片飯	糖醋素雞	腐乳高麗菜	有機時蔬	🍷黑糖粉圓甜湯	水果/豆奶	4.5	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	679						
11/21	♥	五	蕎麥飯	酸菜豆腸	京醬豆干	時蔬	客家米粉湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.3	1.0	1.0	829						
11/24	♥	一	🔖韓式拌飯	春川豆腐	🍷彩繪腰果玉米(堅)	有機時蔬	大醬湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	672						
11/25	♥	二	有機白米飯	椒鹽菇菇	四海同堂	有機時蔬	結頭菜湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.1	1.0	0.0	676						
11/26	♥	三	小米飯	蕃茄烤魷	沙茶滷味	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661						
11/27	♥	四	紫米飯	★鹹酥百頁	蘿蔔佃煮	有機時蔬	枸杞金針湯	水果/保久乳	4.6	2.5	1.5	3.2	1.0	0.0	726						
11/28	♥	五	胚芽飯	三杯菇菇	白菜滷	時蔬	🍷摩摩喳喳	水果	4.5	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0	648						
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		
次		0次	0次		0次		20次		0次								20次		1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、每週二為有機白米，其餘皆為履歷米。							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、李宛樺。																					