

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)	
11/3	♥	一	麥片飯	新疆大盤雞	玉米炒蛋	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	壽喜燒肉片	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	義式檸檬奶香雞(奶)	蒜香花椰	時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.4	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	652	
11/6	♥	四	胚芽飯	★南乳炸肉	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	🔴特 菲律賓炒麵	醋燒滷雞翅*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	古早味豬排*1	菜脯炒蛋	有機時蔬	白菜雞湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	672	
11/11	♥	二	有機白米飯	椰香綠咖哩雞	蝦香高麗菜	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	蒜泥白肉	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	🔴特 味噌奶香燉飯(奶)	和風照燒雞	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	迷迭香蒜肉角	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	🔴特 蕃茄肉醬義大利麵	🥒蜜汁翅小腿*2(堅)	培根炒蛋	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	紅燒肉角	客家小炒	時蔬	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	糖醋雞丁	腐乳高麗菜	有機時蔬	🥒黑糖粉圓撞奶(奶)	水果/豆奶	4.5	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	679	
11/21	♥	五	蕎麥飯	酸菜魚	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	🔴特 海苔香鬆拌飯	春川炒雞	🥒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	醬油蒸蛋	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	蕃茄燉肉	沙茶滷味	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661	
11/27	♥	四	紫米飯	★鹹酥魚片*1	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	三杯雞	白菜滷	時蔬	🥒摩摩喳喳(奶)	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)								
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		9次	20次		0次	20次	1次	12次	4次	4次	3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]：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。																