

銘傳國小114年12月菜單	
---------------	--

			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)			
12/1	♥	一	麥片飯	瓜仔肉	開陽黃瓜	有機時蔬	綠豆薏仁湯	水果/保久乳	4.6	2.4	1.5	2.2	1.0	1.0	825			
12/2	♥	二	有機白米飯	味噌魚丁	培根炒蛋	有機時蔬	番茄黃芽湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.1	1.0	0.0	668			
12/3	♥	三	蕎麥飯	椰香雞	肉絲拌海根	時蔬	筍片湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.0	1.0	0.0	655			
12/4	♥	四	特 台式炒麵	回鍋肉片	香菇高麗菜	有機時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	665			
12/5	♥	五	糙米飯	蜜汁翅小腿*2	番茄起司洋芋	時蔬	蛋花海芽湯	水果	4.7	2.3	1.5	2.0	1.0	1.0	816			
12/8	♥	一	特 肉絲蛋炒飯	沙茶肉片	飄香滷味	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.0	1.0	0.0	681			
12/9	♥	二	有機白米飯	三杯雞	珍珠肉末	有機時蔬	味噌湯	水果/保久乳	4.4	2.4	1.4	2.1	1.0	1.0	804			
12/10	♥	三	薏仁飯	蒜泥白肉	鐵板豆腐	時蔬	什錦鮮菇湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	670			
12/11	♥	四	胚芽飯	☆檸檬烤腿排*1	番茄炒蛋	有機時蔬	洋芋丸片湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	671			
12/12	♥	五	蕎麥飯	鹽麩肉片	雜菜寬粉	時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果	4.8	2.4	1.5	2.0	1.0	1.0	830			
12/15	♥	一	小米飯	茴香油雞翅*1	珍菇三絲	有機時蔬	玉米濃湯	水果/豆奶	4.6	2.7	1.7	2.0	1.0	0.0	690			
12/16	♥	二	有機白米飯	筍香燉肉	滷蛋*1	有機時蔬	紅豆小湯圓	水果	4.6	2.5	1.3	2.0	1.0	0.0	667			
12/17	♥	三	紫米飯	義式雞丁	玉米干丁	時蔬	結頭珍菇湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.3	1.0	0.0	685			
12/18	♥	四	特 傻瓜乾麵	豆豉魚	肉末冬瓜	有機時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	665			
12/19	♥	五	薏仁飯	酸菜炒肉片	蝦香高麗菜	時蔬	海帶豆芽湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.1	1.0	0.0	681			
12/22	♥	一	紅藜麥飯	麻油雞	木須炒蛋	有機時蔬	柴魚洋蔥湯	水果	4.4	2.6	1.6	2.2	1.0	0.0	676			
12/23	♥	二	奶香海鮮燉飯(有機)	★迷迭香炸肉	手工奶酪	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.5	2.7	1.2	2.0	1.0	1.0	821			
12/24	♥	三	麥片飯	泰式檸檬雞丁	玉筍花椰	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	673			
12/25	♥	四	行憲紀念日放假一天															
12/26	♥	五	小米飯	香滷大排*1	佛跳牆	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661			
12/29	♥	一	特 小烏龍麵	日式咖哩豬	筑前煮	有機時蔬	燒仙草	水果	4.4	2.5	1.6	2.1	1.0	1.0	815			
12/30	♥	二	有機白米飯	打拋菇菇	滑嫩蒸蛋	有機時蔬	蘿蔔雞湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	670			
12/31	♥	三	糙米飯	照燒肉角	寧波年糕	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	681			
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		8次		22次		0次								22次		1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、五為三餐裁切蔬菜，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菜汁的青菜。											
七、菜單圖示 [🍄]：堅果入菜 [🥛]：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紛專及食材登錄平台查詢唷！食材登入平台： https://fatracesschool.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、李宛禪。																		