

銘傳國小114年12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)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類(份)	熱量 (大卡)
12/1	♥	一	麥片飯	瓜仔素絞肉	雲耳黃瓜	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	味噌豆腐丼	素炒四色	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	椰香素雞丁	香滷四分干	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	回鍋豆干	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	661
12/5	♥	五	糙米飯	蜜汁豆包*1	番茄洋芋	時蔬	海芽湯	水果	4.7	2.3	1.5	2.0	1.0	1.0	816
12/8	♥	一	特 素肉絲炒飯	鹽麩菇菇	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	三杯油腐	珍珠素肉末	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	高麗菜捲*1	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	香滷油腐*1	金針菇佃煮	有機時蔬	洋芋素丸片湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	671
12/12	♥	五	蕎麥飯	沙茶豆干	雜菜寬粉	時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.8	2.4	1.5	2.0	1.0	1.0	830
12/15	♥	一	小米飯	茴香滷烤魷*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	筍香油腐	素肉末冬瓜	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	義式豆腸	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	豆豉豆腐	清炒高麗菜	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	酸菜炒麵腸	家常炒山藥	時蔬	大滷湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.1	1.0	0.0	681
12/22	♥	一	紅藜麥飯	麻油素雞	五彩炒菇	有機時蔬	和風蔬菜湯	水果	4.4	2.6	1.6	2.2	1.0	0.0	676
12/23	♥	二	特 茄汁燉飯(有機)	★酥炸豆腐	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	泰式檸檬素雞丁	玉筍花椰	時蔬	素肉骨茶湯	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	香滷豆包*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	日式咖哩素羊	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	素燒竹腸	有機時蔬	蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	670
12/31	♥	三	糙米飯	照燒豆腐	寧波年糕	時蔬	榨菜素肉絲湯	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)							
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	22次	0次	22次	1次	13次	6次	5次	3次	1次	2次	5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								