

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115年1月素菜單

日期	三章 一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	供應食物內容與熱量							
									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)	
1/1	♥	四	元旦放假一天													
1/2	♥	五	紅藜麥飯	☆蒲燒豆包*1(堅)	當歸素鴨	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	645	
1/5	♥	一	麥片飯	味噌豆腐	筍炒三絲	有機時蔬	玉米湯	水果/保久乳	4.3	2.3	1.7	2.0	1.0	0.0	643	
1/6	♥	二	有機白米飯	泰式酸甜花干*1	素炒山藥	有機時蔬	椰香蔬菜湯	水果	4.4	2.6	1.5	2.2	1.0	1.0	824	
1/7	♥	三	胚芽飯	筍干油腐	薑絲冬瓜	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.2	2.2	1.7	2.0	1.0	0.0	630	
1/8	♥	四	紫米飯	★鹹酥豆腐	關東煮	有機時蔬	红豆紫米湯	水果	4.7	2.5	1.5	3.0	1.0	0.0	724	
1/9	♥	五	特素火腿炒飯	黑胡椒豆干	家常高麗	時蔬	客家米粉湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	671	
1/12	♥	一	小米飯	★韓式炸豆腐(堅)	鮑菇花椰	有機時蔬	麻油高麗湯	水果	4.2	2.2	1.6	2.8	1.0	0.0	663	
1/13	♥	二	特有機白米飯	回鍋百頁	玉米素肉末	有機時蔬	芹香結頭湯	水果/保久乳	4.4	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	659	
1/14	♥	三	蕎麥飯	腐乳素雞丁	螞蟻上樹	時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果	4.4	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	661	
1/15	♥	四	糙米飯	素沙茶油腐*1	滷白菜	有機時蔬	大滷湯	水果	4.3	2.3	1.7	2.3	1.0	1.0	807	
1/16	♥	五	哨子炒麵	蕃茄豆腸	醬爆豆干	時蔬	冬瓜粉圓甜湯	水果	4.2	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	649	
1/19	♥	一	麥片飯	香滷豆包*1	南瓜咖哩	有機時蔬	珍菇湯	水果	4.3	2.3	1.5	2.1	1.0	0.0	643	
1/20	♥	二	有機白米飯	照燒蘑菇	拔絲地瓜	有機時蔬	奇亞籽甜湯	水果/豆奶	4.2	2.7	1.7	2.0	1.0	0.0	662	
1/21	♥	三	胚芽飯	沙嗲烤麩	鮮炒黃瓜	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.1	1.0	0.0	645	
1/22	♥	四	特古早味菜飯	花瓜麵腸	洋芋三色(堅)	有機時蔬	枸杞筍片湯	水果	4.3	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	647	
1/23	♥	五	五穀飯	紅燒素雞	蕃茄豆腐煲	時蔬	金針高麗湯	水果	4.2	2.4	1.5	2.0	1.0	0.0	638	
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	生鮮食材	調理 食品							
16次	0次	2次	0次	16次	2次	22次	1次	13次	6次	5次	3次	1次	2次	5次		

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菜汁的青菜。

七、菜單圖示 []：堅果入菜 []：奶奶入菜 [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、李宛樟。