

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						
									全盤華 班類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油炸類 (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	☆蒲燒鯛魚*1(堅)	蕃茄炒蛋	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	味噌肉角	筍炒三絲	有機時蔬	玉米蛋花湯	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	泰式酸甜翅膀*2	洋蔥炒蛋	有機時蔬	椰香雞湯(奶)	水果	4.4	2.6	1.5	2.2	1.0	1.0	824
1/7	♥	三	胚芽飯	筍干燉肉	薑絲冬瓜	時蔬	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	★鹹酥雞	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	特火腿蛋炒飯	黑胡椒蔥爆豬柳	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	★韓式炸魚丁(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 哨子炒麵	回鍋肉片	玉米肉末	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	沙茶豬排*1	蘭陽西滷肉	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	薏仁飯	蕃茄燉雞	醬爆豆干	時蔬	冬瓜粉圓撞奶(奶)	水果	4.2	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	649
1/19	♥	一	麥片飯	香滷雞翅*1	南瓜咖哩(奶)	有機時蔬	柴魚珍菇湯	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	滑嫩蒸蛋	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	沙嗲肉片	鮮炒黃瓜	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.1	1.0	0.0	645
1/22	♥	四	特古早味菜飯	花瓜燒雞	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	紅燒肉角	蕃茄豆腐煲	時蔬	洋蔥蛋花湯	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)

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 入菜	堅果 油炸 品	保久 乳	甜湯	
0次	0次	2次	8次	16次	2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，肉品皆為國產內品。

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、李宛禪。