

銘傳國小115年2-3月菜單

供應食物內容與熱量															
日期	三章一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)
2/23	♥	一	小米飯	咖哩豬	關東煮	有機時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	671
2/24	♥	二	有機白米飯	★鹹酥雞	古早味蒸蛋	有機時蔬	珍菇結頭湯	水果	4.5	2.7	1.5	3.0	1.0	0.0	723
2/25	♥	三	麥片飯	蒜泥白肉	玉米干丁	時蔬	薑絲海帶湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	677
2/26	♥	四	玉米火腿炒飯	滷雞腿*1	蛋酥白菜	有機時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.3	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	652
2/27	♥	五	二二八紀念日放假一天												
3/2	♥	一	麥片飯	帕瑪森起司雞肉	烤蔬菜	有機時蔬	🍌 地瓜甜湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0	0.5	743
3/3	♥	二	有機白米飯	🍖 照燒肉片	筑前煮	有機時蔬	枸杞針菇湯	水果	4.4	2.4	1.5	2.1	1.0	0.0	656
3/4	♥	三	糙米飯	🍖 非洲雞	北非蛋	時蔬	椰汁濃湯	水果	4.6	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	676
3/5	♥	四	🍜 越南河粉	越南肉丸*2	鮮筍三絲	有機時蔬	越式豬肉湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	672
3/6	♥	五	蕎麥飯	西湖醋魚	麻婆豆腐	時蔬	廣東老火湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	669
3/9	♥	一	小米飯	蘭開夏豬肉鍋	牧羊人派	有機時蔬	英式咖哩湯	水果	4.6	2.7	1.4	2.0	1.0	0.0	683
3/10	♥	二	有機白米飯	三杯雞丁	白菜滷	有機時蔬	🍌 綠豆蒜	水果/保久乳	4.6	2.3	1.5	2.0	1.0	1.0	809
3/11	♥	三	芝麻飯	部隊鍋	雜菜冬粉	時蔬	韓式豬骨湯	水果	4.6	2.3	1.4	2.1	1.0	0.5	736
3/12	♥	四	🍜 黃油麵	🍖 沙嗲翅小腿*2	馬來糕	有機時蔬	叻沙湯	水果	4.3	2.3	1.5	2.2	1.0	1.0	797
3/13	♥	五	糙米飯	梅干扣肉	客家小炒	時蔬	客家鹹湯圓	水果	4.5	2.6	1.4	2.1	1.0	0.0	674
3/16	♥	一	紅藜飯	香滷雞翅*1	香菇冬瓜	有機時蔬	🍌 黑糖珍珠醇奶	水果	4.6	2.3	1.7	2.0	1.0	1.0	814
3/17	♥	二	有機白米飯	魁北克肉派	起司薯塊	有機時蔬	蔬菜甚豆湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.0	1.0	1.0	820
3/18	♥	三	薏仁飯	海南雞	炒金邊粉	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661
3/19	♥	四	胚芽飯	巴斯克馬鈴薯燉魚	西班牙烘蛋	有機時蔬	西式高麗菜湯	水果/保久乳	4.4	2.6	1.7	2.2	1.0	1.0	829
3/20	♥	五	🍜 墨西哥雞肉炒飯	墨西哥肉醬	炸餛飩皮	時蔬	萊姆湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.1	1.0	0.0	657
3/23	♥	一	麥片飯	法式燉豬肉	普羅旺斯燉菜	有機時蔬	法式洋蔥湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.1	1.0	0.0	668
3/24	♥	二	日式拉麵	壽喜燒菇菇	糖心蛋*1	有機時蔬	豚骨高湯	水果/豆奶	4.3	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	656
3/25	♥	三	蕎麥飯	獵人燉雞	★西西里炸飯糰*1	時蔬	義大利蔬菜湯	水果	4.4	2.5	1.4	3.0	1.0	0.5	776
3/26	♥	四	小米藜麥飯	馬告風味豬排*1	紅絲高麗菜	有機時蔬	勇士湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.1	1.0	0.0	664
3/27	♥	五	薏仁飯	綠咖哩雞	🍖 泰式豆薯絲	時蔬	🍌 椰香西米露	水果	4.7	2.2	1.3	2.2	1.0	0.0	664
3/30	♥	一	小米飯	酸菜炒肉片	什錦鮮瓜	有機時蔬	筍片湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	657
3/31	♥	二	🍜 起司通心粉	美式蒜香雞翅*1	科布沙拉	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.1	1.0	0.0	653
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)									
豆類及蛋、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	11次	26次	0次	26次	1次	16次	7次	4次	4次	2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、五為三章切片蔬菜，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！食材登入平台： <a href="https://fatracesschool.moe.gov.tw/frontend/index.html">https://fatracesschool.moe.gov.tw/frontend/index.html</a>															
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、吳惠芸。															