

銘傳國小115年2-3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						熱量(大卡)
									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)	
2/23	♥	一	小米飯	咖哩烤麩	關東煮	有機菠菜	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	★鹹酥豆腐	碧綠素魷	有機蘿蔓萵苣	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	三杯菇菇	玉米干丁	時蔬	海帶豆芽湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	677
2/26	♥	四	玉米炒飯	滷花干*1	家常白菜	有機廣島菜	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	椰香菇菇	烤蔬菜	有機高麗菜	🍌 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	🍲 照燒豆干	筑前煮	有機味美菜	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	🍲 非洲素雞丁	三杯猴頭菇	時蔬	椰汁濃湯	水果	4.6	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	676
3/5	♥	四	特 越南河粉	三角油腐*2	鮮筍三絲	有機荷葉白菜	越式清湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	672
3/6	♥	五	蕎麥飯	西湖醋麵腸	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	蘭開夏素羊肉鍋	牧羊人派	有機大白菜	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	三杯菇菇	白菜滷	有機小白菜	🍌 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(堅)	韓式豆腐	雜菜冬粉	時蔬	韓式黃芽湯	水果	4.6	2.3	1.4	2.1	1.0	0.5	736
3/12	♥	四	特 黃油麵	🍲 沙嗲烤麩*1	馬來糕	有機山萵蒿	叻沙湯	水果	4.3	2.3	1.5	2.2	1.0	1.0	797
3/13	♥	五	紫米飯	梅干素肉	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	香滷豆包*1	香菇冬瓜	有機油江菜	🍌 黑糖珍珠甜湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.0	1.0	1.0	814
3/17	♥	二	有機白米飯	魁北克素肉派	★炸薯塊	有機味美菜	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	海南素雞丁	炒金邊粉	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661
3/19	♥	四	胚芽飯	馬鈴薯燉麵腸	紅藜毛豆仁	有機A菜	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	特 墨西哥炒飯	墨西哥素肉醬	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	紅燒豆腐	普羅旺斯燉菜	有機白松葉	法式蔬菜湯	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	日式竹腸煮	有機荷葉白菜	菇菇腐乳湯	水果/豆奶	4.3	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	656
3/25	♥	三	蕎麥飯	獵人燉素雞	★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	馬告風味花干*1	紅絲高麗菜	有機福山萵苣	勇士湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.1	1.0	0.0	664
3/27	♥	五	薏仁飯	綠咖哩菇菇	🍲 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	酸菜炒豆干	什錦鮮瓜	有機黑葉白菜	筍片湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	657
3/31	♥	二	特 茄汁通心粉	水牛城豆包*1	科布沙拉	有機荷葉白菜	馬鈴薯濃湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.1	1.0	0.0	653

豆類及蛋、麵筋製品		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。
- 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。
- 三、每週二為有機白米，其餘皆為履歷米。
- 四、每日供應一份水果。
- 五、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成(素食除外)。
- 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：<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、吳惠芬。