

銘傳國小115年4月菜單

日期	三 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)	豆蛋蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	水果類 (份)	奶類(份)	糖類(大卡)
4/1	♥	三	麥片飯	蔥爆肉柳	哨子豆腐	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	664
4/2	♥	四	小米飯	★唐揚雞	咖哩薯塊	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果	4.6	2.7	1.5	3.0	1.0	0.5	805
4/3	♥	五	兒童節放假一天												
4/6	♥	一	清明節放假一天												
4/7	♥	二	有機白米飯	紅燒肉角	白菜滷	有機時蔬	酸辣湯	水果/保久乳	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.5	741
4/8	♥	三	胚芽飯	三杯雞	絲瓜寬粉	時蔬	剝皮辣椒雞湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	668
4/9	♥	四	(特)台式炒麵	紅糟豬排*1	鮮魷扁蒲	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.1	1.0	0.0	670
4/10	♥	五	薏仁飯	砂鍋魚	蕃茄炒蛋	時蔬	綠豆西米露	水果	4.5	2.6	1.4	2.0	1.0	0.5	744
4/13	♥	一	紅藜麥飯	糖醋雞丁	彩繪花椰	有機時蔬	柴魚珍菇湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	672
4/14	♥	二	有機白米飯	壽喜燒肉片	玉米肉茸	有機時蔬	仙草蜜	水果	4.5	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	669
4/15	♥	三	小米飯	油淋雞	醬爆豆干	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.4	2.7	1.4	2.0	1.0	0.0	669
4/16	♥	四	芝麻飯	奶香燉魚	洋蔥炒蛋	有機時蔬	羅宋湯	水果/保久乳	4.6	2.3	1.5	2.0	1.0	1.0	809
4/17	♥	五	(特)揚州炒飯	豉油雞翅*1	豆酥四季	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.3	1.4	2.1	1.0	0.0	654
4/20	♥	一	(特)小烏龍麵	咖哩豬	關東煮	有機時蔬	黑糖地瓜湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661
4/21	♥	二	有機白米飯	泰式酸甜翅小腿*2	筍炒三絲	有機時蔬	南洋叻沙湯	水果	4.3	2.6	1.4	2.1	1.0	0.5	735
4/22	♥	三	蕎麥飯	蒜泥白肉	泡菜炒年糕	時蔬	大醬湯	水果	4.4	2.3	1.7	2.0	1.0	0.0	650
4/23	♥	四	糙米飯	日式親子丼	蒜香毛豆莢	有機時蔬	肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	670
4/24	♥	五	麥片飯	★椒鹽炸肉	飄香滷味	時蔬	客家米粉湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661
4/27	♥	一	紫米飯	☆坦都里烤雞翅*1	鮑菇鮮瓜	有機時蔬	白菜雞湯	水果	4.4	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	679
4/28	♥	二	(特)夏威夷炒飯	義式菇菇	培根炒蛋	有機時蔬	玉米濃湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.1	1.0	0.5	739
4/29	♥	三	胚芽飯	鹹水雞	黃金豆腐煲	時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.1	1.0	0.0	668
4/30	♥	四	補假一天												

豆類及 蛋、麵筋 製品		魚肉及海鮮		雞肉		生鮮食材		調理 食品		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	
0次	0次	2次	2次	9次	9次	22次	22次	0次	0次	22次	1次	12次	5次	4次	3次	2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 [ 🥛 ]：奶類入菜 [ 🍷 ]：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://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、吳惠芸。

《營養小學堂：薑黃粉介紹》 班級： 年 班 姓名：

「小朋友們，你們有沒有發現，午餐裡有些菜色亮晶晶的，像是披上了金黃色的外衣？那就是神秘小幫手——『薑黃粉』的功勞喔！薑黃粉是來自印度的神奇香料，不只出現在大家最愛吃的咖哩，本月的新菜色『坦都里烤雞翅』也少不了它。它不僅能讓食物變得金黃誘人，還帶有一股溫暖的特殊香氣。

更厲害的是，薑黃粉裡藏著一種強大的營養素叫做『薑黃素』。它就像身體裡的『超級小衛兵』，具有抗氧化作用，能幫我們抵抗壞東西、保護細胞健康。下次吃飯時，看到金黃色的料理，不妨和同學一起觀察看看：這是不是薑黃粉變的魔法呢？讓我們一起當個觀察入微的小小營養家吧！」



參考資料：<https://www.fda.gov.tw/tc/siteListContent.aspx?sid=9100&id=25235>