

銘傳國小115年4月素菜單

								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)
4/1	♥	三	麥片飯	黑胡椒豆干	哨子豆腐	時蔬	海芽湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	664
4/2	♥	四	小米飯	★唐揚豆腐	咖哩薯塊	有機時蔬	黑糖珍珠甜湯	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	紅燒油腐	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	三杯菇菇	絲瓜寬粉	時蔬	剝皮辣椒蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	668
4/9	♥	四	特 台式炒麵	紅糟豆包*1	鮮燴扁蒲	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	砂鍋凍腐	碧綠素魷	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	糖醋素雞丁	彩繪花椰	有機時蔬	柴魚珍珠菇湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	672
4/14	♥	二	有機白米飯	壽喜燒百頁	玉米素肉茸	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	油淋素雞丁	醬爆豆干	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.4	2.7	1.4	2.0	1.0	0.0	669
4/16	♥	四	芝麻飯	蜜汁四分干	素炒山藥	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	豉油蘭花干*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	咖哩豆腸	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	泰式酸甜豆包*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	香滷素雞片	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	素肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	670
4/24	♥	五	麥片飯	★椒鹽炸豆腐	飄香滷味	時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661
4/27	♥	一	紫米飯	☆坦都里油腐*1	鮑菇鮮瓜	有機時蔬	白菜湯	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	藜麥毛豆仁	有機時蔬	玉米湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.1	1.0	0.5	739
4/29	♥	三	胚芽飯	鹹水素雞丁	黃金豆腐煲	時蔬	客家米粉湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.1	1.0	0.0	668
4/30	♥	四	補假一天												

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	9次	22次	0次	22次	1次	12次	5次	4次	3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。															