

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6月菜單																	
									供應食物內容與熱量								
日期	三餐一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)		
6/1	♥	一	糙米飯	腰果蒲燒雞(堅)	香菇四季	有機白莧菜	布丁奶茶(奶)	水果	4.5	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	664		
6/2	♥	二	小米飯	咖哩豬	清炒高麗	有機黑葉白菜	味噌海芽湯	水果/豆奶	4.6	2.7	1.5	3.0	1.0	0.5	805		
6/3	♥	三	五穀飯	三杯菇菇雞	雙色花椰	時蔬	金針排骨湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	664		
6/4	♥	四	胚芽飯	照燒豆腐魚	脆拌黃芽	有機空心菜	蘿蔔雞湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.1	1.0	0.0	670		
6/5	♥	五	金彩前麵・義起高飛	展翅高飛	著於你的未來條條順	時蔬	濃情玉見你	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.5	741		
6/8	♥	特	拿波里義大利麵	馬鈴薯燉肉	金菇三絲	有機荷葉白菜	冬瓜雞湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	668		
6/9	♥	二	燕麥飯	蠔油滷菇菇	大阪燒風味炒蛋	有機白莧菜	竹筍排骨湯	水果/保久乳	4.6	2.4	1.5	2.1	1.0	0.0	670		
6/10	♥	三	蕎麥飯	鐵板肉柳	香菇白菜	時蔬	黃芽三絲湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.0	1.0	0.5	744		
6/11	♥	四	紅藜麥飯	蒲燒鯛魚X1	蔥爆芽菜	有機小松菜	紅豆紫米湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	672		
6/12	♥	五	紫米飯	泰式打拋豬肉	脆炒甘藍	時蔬	洋芋濃湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	669		
6/15	♥	一	小米飯	奶香蘑菇雞(奶)	鮮肉條豆	有機空心菜	日式豚骨湯	水果	4.4	2.7	1.4	2.0	1.0	0.0	669		
6/16	♥	特	香蔥雞滷飯	鐵路豬排X1	玉米毛豆蒸蛋	有機黑葉白菜	鮮瓜雞湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.0	1.0	1.0	809		
6/17	♥	三	玉米飯	肉骨茶燒雞	脆炒鮮筍	時蔬	綠豆湯	水果	4.5	2.3	1.4	2.1	1.0	0.0	654		
6/18	♥	四	芝麻飯	小魚干爆炒肉柳	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	蘿蔔排骨湯	水果/保久乳	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661		
6/19	♥	五	端午節放假														
6/22	♥	一	胚芽飯	蕃茄咖哩豬	腐皮銀芽	有機小白菜	水粉條奶茶(奶)	水果	4.4	2.3	1.7	2.0	1.0	0.0	650		
6/23	♥	二	糙米飯	豆瓣燒魚(堅)	西魯肉	有機空心菜	玉米排骨湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	670		
6/24	♥	三	小米飯	蒸肉餅	金菇時瓜	時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661		
6/25	♥	特	什錦肉絲炒麵	烤雞腿排X1	菜脯炒蛋	有機小松菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.4	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	679		
6/26	♥	五	紅藜飯	無錫排骨	魚板四季	時蔬	山藥雞湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.1	1.0	0.5	739		
6/29	♥	一	燕麥飯	泰味莎莎雞	炒甘藍菜	有機空心菜	筍片湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.1	1.0	0.0	668		
6/30	♥	二	紅豆飯	蔥爆肉片	脆炒四季	時蔬	蛋花湯	水果	4.3	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	656		
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	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯
0次	0次	3次		7次	21次		0次	21次		1次	13次	3次	5次	2次	1次	2次	4次
一、本群組午餐使用食材為三餐及非基改食材，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、五為三餐截切蔬菜，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果汁的青菜。										
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：李沂臻、吳惠芸。																	