

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月素菜單																
								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	芹香干絲	毛豆玉米	有機白莧菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	664	
6/2	♥	二	小米飯	古早味四方腐	清炒高麗	有機黑葉白菜	竹筍草柄湯	水果/豆奶	4.6	2.7	1.5	3.0	1.0	0.5	805	
6/3	♥	三	五穀飯	素韓式泡菜鍋	彩繪素肚	時蔬	素丸湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	664	
6/4	♥	四	特素火腿炒飯	炸素排	滷味	有機空心菜	蘑菇濃湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.1	1.0	0.0	670	
6/5	♥	五	地瓜飯	素蟹黃什錦	香菇筍片	時蔬	田園番茄湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.5	741	
6/8	♥	一	大麥飯	咖哩三寶	大溪豆干	有機荷葉白菜	麵線羹	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	668	
6/9	♥	二	特日式炒烏龍	五香豆包	關東煮	有機白莧菜	味噌湯	水果/保久乳	4.6	2.4	1.5	2.1	1.0	0.0	670	
6/10	♥	三	蕎麥飯	麻婆豆腐	枸杞川耳	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.0	1.0	0.5	744	
6/11	♥	四	紅藜飯	茄汁素丸	客家小炒	有機小松菜	肉骨茶湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	672	
6/12	♥	五	紫米飯	三角油腐	脆炒銀芽	時蔬	山藥大麥湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	669	
6/15	♥	一	小米飯	紅仁腐皮絲	鄉村粉絲	有機空心菜	榨菜竹筍湯	水果	4.4	2.7	1.4	2.0	1.0	0.0	669	
6/16	♥	二	胚芽飯	素燒什錦羹	黑胡椒鮮蔬	有機黑葉白菜	高山金針湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.0	1.0	1.0	809	
6/17	♥	三	特素油蔥拌飯	茶香小方干	薑燒紫茄	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.3	1.4	2.1	1.0	0.0	654	
6/18	♥	四	芝麻飯	瓜仔嫩油丁	炒甘藍菜	有機荷葉白菜	米粉湯	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	素燥豆腐	燴金針菇	有機小白菜	羅宋湯	水果	4.4	2.3	1.7	2.0	1.0	0.0	650	
6/23	♥	二	糙米飯	素鹹水雞	腰果豆干	有機空心菜	高麗鮮蔬湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	670	
6/24	♥	三	小米飯	花生麵輪	蕃茄凍腐	時蔬	香菇冬瓜湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661	
6/25	♥	四	特茄汁鐵板麵	黃金腐皮捲	黑豆總匯	有機小松菜	南瓜濃湯	水果	4.4	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	679	
6/26	♥	五	紅藜飯	滷臭豆腐	玉筍時瓜	時蔬	昆布湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.1	1.0	0.5	739	
6/29	♥	一	燕麥飯	糖醋豆包	木耳高麗	有機空心菜	日式味噌湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.1	1.0	0.0	668	
6/30	♥	二	紅豆飯	紅燒豆腐	梅菜鮮瓜	時蔬	玉米海帶湯	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粉專及食材登錄平台查詢唷！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。																