

銘傳國小115年11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)	蛋禽蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)		
11/2	♥	一	小米飯	蜜汁四分干	碧綠素魷	有機黑葉白菜	筍片湯	水果	4.3	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	643		
11/3	♥	二	有機白米飯	鹹水素雞	紅絲高麗菜	有機味美菜	🍌黑糖地瓜湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	673		
11/4	♥	三	糙米飯	茄汁麵腸	醬爆豆干	時蔬	味噌湯	水果	4.5	2.3	1.2	2.1	1.0	0.0	649		
11/5	♥	四	夏威夷炒飯	糖醋素雞丁	木耳黃瓜	有機小白菜	白菜湯	水果	4.4	2.2	1.4	2.0	1.0	0.0	636		
11/6	♥	五(特)	有機白米飯	★炸豆包1	關東煮	時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.5	1.4	3.1	1.0	0.0	712		
11/9	♥	一	麥片飯	三杯素雞	豆酥四季	有機青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.4	2.3	1.6	2.0	1.0	0.0	648		
11/10	♥	二(特)	有機白米飯	🍌蜜汁四分干(堅)	飄香滷味	有機小白菜	🍌椰香西米露	水果	4.6	2.3	1.3	2.5	1.0	0.5	648		
11/11	♥	三	蕃茄義大利麵	黑胡椒豆干	彩繪花椰	時蔬	玉米湯	保久乳	4.4	2.3	1.6	2.0	1.0	1.5	873		
11/12	♥	四	有機白米飯	筍干燉油腐	金粒高麗	有機白松菜	榨菜素肉絲湯	水果	4.4	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	667		
11/13	♥	五	紫米飯	麻油素雞	黎麥毛豆仁	時蔬	雙芽湯	水果	4.3	2.6	1.6	3.1	1.0	0.0	710		
11/16	♥	一	有機白米飯	咖哩麵腸	玉米干丁	有機黑葉白菜	針菇凍腐湯	水果	4.5	2.3	1.4	2.0	1.0	0.0	650		
11/17	♥	二(特)	海苔香鬆拌飯	日式照燒素雞	四海同堂	有機青松菜	鮮菇蔬菜湯	水果	4.4	2.3	1.4	2.2	1.0	0.0	652		
11/18	♥	三	有機白米飯	韓式燉豆腐	韓式雜菜	時蔬	薑絲海芽湯	水果/豆奶	4.4	2.6	1.3	2.1	1.0	0.5	739		
11/19	♥	四	胚芽飯	古早味豆腸	白菜滷	有機小松菜	芹香結頭湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0	0.0	726		
11/20	♥	五	糙米飯	醬燒百頁	海根三絲	時蔬	🍌燒仙草(堅)	水果	4.5	2.2	1.3	2.1	1.0	0.0	645		
11/23	♥	一	體表會補假														
11/24	♥	二	有機白米飯	沙茶菇菇	拔絲地瓜	有機味美菜	枸杞針菇湯	水果	4.5	2.5	1.3	3.2	1.0	0.0	714		
11/25	♥	三	有機白米飯	★鹽酥素雞	麻婆豆腐	時蔬	蘿蔔素丸湯	水果	4.6	2.5	1.4	3.0	1.0	0.0	665		
11/26	♥	四	麥片飯	梅干油腐	玉米素肉茸	有機荷葉白菜	🍌冬瓜奇亞籽	水果	4.5	2.6	1.3	2.0	1.0	0.0	667		
11/27	♥	五(特)	日式炒烏龍	🍌味噌素雞丁(堅)	爆炒豆芽	時蔬	海芽豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.4	2.5	1.0	0.0	679		
11/30	♥	一	洋蔥仁飯	馬告風味鹹豆干	筑前煮	有機小白菜	玉米湯	水果	4.5	2.4	1.4	2.2	1.0	0.0	665		
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	1次		8次	21次		1次	21次		1次	13次	4次	8次	3次	2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、五為三章嚴切蔬菜，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：吳惠芸、李沂臻。																	