

溪口國小115年11月菜單

								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)	豆蛋素肉類(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	蒜泥白肉	蕃茄炒蛋	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	茄汁燉肉	醬爆豆干	時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.2	2.1	1.0	0.0	649
11/5	♥	四	夏威夷炒飯	糖醋雞丁	木耳黃瓜	有機小白菜	白菜雞湯	水果	4.4	2.2	1.4	2.0	1.0	0.0	636
11/6	♥	五(特)	有機白米飯	★炸豬排*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	☆蜜汁雞腿(堅)*1	飄香滷味	有機小白菜	椰奶西米露(奶)	水果	4.6	2.3	1.3	2.5	1.0	0.5	648
11/11	♥	三	蕃茄肉醬義大利麵	黑胡椒洋蔥雞	彩繪花椰	時蔬	玉米濃湯(奶)	保久乳	4.4	2.3	1.6	2.0	1.0	1.5	873
11/12	♥	四	有機白米飯	筍干燉肉	胡蘿蔔炒蛋	有機白松菜	榨菜肉絲湯	水果	4.4	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	667
11/13	♥	五	紫米飯	麻油雞	客家小炒	時蔬	雙芽大骨湯	水果	4.3	2.6	1.6	3.1	1.0	0.0	710
11/16	♥	一	有機白米飯	咖哩豬	玉米干丁	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	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	日式照燒雞	洋蔥炒蛋	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	韓式燉肉(奶)	韓式雜菜	時蔬	海芽蛋花湯	水果/豆奶	4.4	2.6	1.3	2.1	1.0	0.5	739
11/19	♥	四	胚芽飯	古早味豬排*1	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	蔥爆肉柳	椒鹽毛豆莢	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	滑嫩蒸蛋	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	★鹽酥鯛魚片*1	麻婆豆腐	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4.6	2.5	1.4	3.0	1.0	0.0	665
11/26	♥	四	麥片飯	梅干扣肉	玉米肉茸	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	🍌味噌雞丁(堅)	爆炒豆芽	時蔬	柴魚豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.4	2.5	1.0	0.0	679
11/30	♥	一	洋蔥仁飯	馬告風味鹹豬肉	筑前煮	有機小白菜	玉米蛋花湯	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、五為三章裁切蔬菜，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：賴清澤 景美國小駐校營養師：吳惠芸、李沂臻。															