

景美國小108年1月份午餐菜單 萬福國小

供應食物內容與熱量

日期	四章一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)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
1/2	♥	三	麥片飯	壽喜燒肉	白菜炒年糕	時蔬	黃芽豆腐湯		4.7	2.0	1.8	2.1	1	0.0	659
1/3	♥	四	特 香培根義大利麵(奶)	茶香大排*1	玉筍花椰	時蔬	羅宋湯		4.7	2.3	1.5	1.9	1	0.3	707
1/4	♥	五	糙米飯	★椒鹽魚丁	蒲瓜炒蛋	有機時蔬	花生綠豆湯		4.5	2.5	1.5	3.3	1	0.0	724
1/7	♥	一	特 早味蘿蔔乾炒飯	☆香草烤雞排*1	彩蔬銀芽	時蔬	椰香西米露(奶)		4.7	1.9	2.1	2.1	1	0.3	705
1/8	♥	二	有機白米飯	砂鍋煮魚	紅仁花椰	有機時蔬	紫菜珍菇湯		4.8	2.0	1.6	2.6	1	0.0	683
1/9	♥	三	紫米飯	鹽水雞	野菇燴瓜	時蔬	玉段排骨湯		4.3	2.0	2.2	2.1	1	0.0	641
1/10	♥	四	芝麻飯	紅咖哩雞丁	毛豆玉米	時蔬	蘿蔔筍片湯	保久乳	4.3	2.2	1.9	2.2	1	1.0	801
1/11	♥	五	胚芽飯	花生肉塊豬腳	家常粉絲	時蔬	酸辣湯		4.7	2.2	2.0	2.5	1	0.0	695
1/14	♥	一	小米飯	黃豆海結燒雞	紅蘿蔔洋蔥炒蛋	時蔬	紅棗冬瓜湯		4.5	2.4	1.5	1.8	1	0.0	650
1/15	♥	二	有機糙米飯	三杯百頁鮑菇	堅果鮮蔬炒蛋	時蔬	冬瓜綜合圓甜湯	保久乳	4.7	2.1	1.6	2.2	1	1.0	815
1/16	♥	三	蕎麥飯	蜜汁雞丁	肉絲高麗	時蔬	客家米粉湯		4.4	2.5	1.5	2.3	1	0.0	672
1/17	♥	四	薏仁飯	★糖醋炸魚片*1	紹子豆腐	有機時蔬	味噌海芽湯		4.6	2.3	1.8	3.0	1	0.0	712
1/18		五	結業式												

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	豬肉	雞肉	菇類	生鮮食材	調理食品	生鮮食材	調理食品	油炸品	甜湯
0次	0次	3次	3次	5次	1次	12次	0次	12次	0次	2次	4次

※每日時蔬會以花椰菜、地瓜葉、菠菜、油菜、青江菜、小白菜、大陸妹、蚵白菜、高麗菜、大白菜、豆芽菜等當季蔬菜做輪替

※每日供應一份水果，每月提供一次有吉園圃認證的水果 *打餐所使用的有洞菜匙請老師們使用在青菜上方過濾菜汁

※素食供應菜色與葷食相近，其肉類與蛋品會以豆類、素肉、蒟蒻與生鮮蔬菜取代

※[★]代表油炸品 [☆]代表烹調方式為烤 [奶]代表奶類入菜

※ **特**:特餐、:有機青菜、:甜湯、♥:符合四章一Q

※ :堅果入菜，不適合對其過敏體質者食用；如有過敏體質者，請至備品區領取不含堅果餐點。

※本廚房所使用皆為CAS認證非基改食材。

※因氣候或食材因素須更改菜色或甜湯之冷熱，敬請見諒 ※湯品用大骨或雞骨熬煮而成

※每日午餐都可以上食材登入平台查詢唷! <https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>

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：陳奕穎、張馨宜

年級	供應日期	餐數
一、二年級	8.15	2
三、四年級	3.7.8.10.14.15.17	7
五、六年級	3.4.7.8.10.11.14.15.17	9
課輔班	2.3.4.7.8.9.10.11.14.15.16.17	12
107年12月份營養午餐訂購回條(學校存查)		
年 班 號 學生姓名：	年 級 號 學生姓名：	
()訂購葷食 ()訂購素食	()訂購葷食 ()訂購素食	
家長簽名： 導師簽章：	家長簽名： 導師簽章：	