

景美國小107年10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	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
10/1	♥	一	胚芽飯	芝香蜜汁燒肉片	玉米炒蛋	有機青菜	日式味噌湯		4.4	2.5	1.6	1.9	1	0.0	656
10/2	♥	二	有機糙米飯	五香滷腿排*1	杏片炒高麗	時蔬	巧達濃湯(奶)		4.4	2.1	1.9	3.1	1	0.3	737
10/3	♥	三	紫米飯	京醬肉柳	田園四色	時蔬	金針雞高湯		4.5	2.0	1.9	2.1	1	0.0	647
10/4	♥	四	特 蒜香青醬義大利麵	蜂蜜咖哩雞	蔥爆香干肉絲	時蔬	蕃茄蛋花湯		4.7	2.3	1.5	1.9	1	0.0	662
10/5	♥	五	五穀飯	豆豉魚丁	紅蔥粉絲	時蔬	檸檬愛玉甜湯		4.5	2.0	1.7	1.7	1	0.0	624
10/8	♥	一	糙米飯	沙茶燴菇	蕃茄肉醬	時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	1.6	2.1	2.0	1	0.0	622
10/9	♥	二	特 大阪燒雞肉拌飯(有機白米)	★椒鹽魚丁	玉筍花椰	有機青菜	冬瓜山粉圓甜湯		4.6	2.2	1.9	2.5	1	0.0	685
10/10		三	雙十節放假 🇹🇼												
10/11	♥	四	玉米飯	春川起士雞(奶)	燈籠滷味	時蔬	黃瓜鮮菇湯	保久乳	4.7	2.1	1.8	2.2	1	1.3	865
10/12	♥	五	蕎麥飯	蘑菇醬豬排*1	花生海結	時蔬	玉米雞茸湯		4.6	2.0	2.0	3.2	1	0.0	706
10/15	♥	一	地瓜飯	☆蔗香烤翅腿*2	五彩核桃蝦仁	時蔬	綠豆薏仁湯		4.5	2.0	1.5	3.1	1	0.0	682
10/16	♥	二	有機糙米飯	酸甜檸檬香肉片	蒜香蒲瓜	時蔬	味噌蛋花湯		4.3	2.1	1.6	2.0	1	0.0	628
10/17	♥	三	小米飯	拿坡里煮魚	腐皮高麗	時蔬	鮮菇麵線湯		4.4	2.2	1.7	1.9	1	0.0	639
10/18	♥	四	紫米飯	三杯燒肉	黑椒羊芋炒蛋(奶)	有機青菜	酸辣清湯	☺	4.3	2.5	1.6	2.1	1	0.3	703
10/19	♥	五	特 香蔥炸醬乾拌麵	糖醋雞丁	金沙玉米	時蔬	蘿蔔排骨湯		4.8	2.0	1.7	1.8	1	0.0	650
10/22	♥	一	五穀飯	歐風白醬燻雞(奶)	彩繪鮮筍	時蔬	黃瓜雞高湯		4.7	2.0	1.9	1.9	1	0.3	697
10/23	♥	二	有機白飯	咖哩肉醬	金菇海帶三絲	時蔬	玉米濃湯	保久乳	4.5	2.0	1.8	2.1	1	1.0	795
10/24	♥	三	蕎麥飯	高昇排骨	雙色花椰	時蔬	肉骨茶湯		4.4	2.0	2.2	1.8	1	0.0	634
10/25	♥	四	蕃茄麵	★香酥魚排*1	爆皮白菜滷	時蔬	芋圓西米露		4.5	2.0	2.0	2.6	1	0.0	672
10/26	♥	五	胚芽飯	蒸肉餅	螞蟻上樹	有機青菜	香菇竹筍湯		4.6	1.9	1.7	1.9	1	0.0	634
10/29	♥	一	特 沙茶肉絲蛋炒飯	豬肉南蠻漬	玉米四季	有機青菜	蕃茄羅宋湯		4.7	2.1	1.6	2.0	1	0.0	656
10/30	♥	二	有機白飯	筍香滷蛋*1	絲瓜麵疙瘩	時蔬	昆布黃芽湯		4.9	1.2	1.8	1.8	1	0.0	607
10/31	♥	三	玉米飯	可樂豬腳	綜合野菜百頁	時蔬	紅豆牛奶甜湯(奶)		4.6	2.0	1.7	2.1	1	0.3	694

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	1次	4次	10次	6次	1次	21次	0次	19次	2次	2次	5次

※每日時蔬會以花椰菜、地瓜葉、菠菜、油菜、青菜、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 *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):有機青菜、(甜):甜湯、(吉):吉園國標章水果、♥:符合四章一Q

※ (堅):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嘍! <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 呂湘蘋、林秀娟