

景美國小107年11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)	油類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
11/1	♥	四	紅藜飯	冬瓜燜肉	彩蔬花椰	時蔬	芹香米粉湯		4.6	2.1	1.9	1.7	1	0.0	643
11/2	♥	五	燕麥飯	豆瓣魚丁	蕃茄蛋豆腐	時蔬	白菜鮮菇湯		4.4	2.3	1.6	1.7	1	0.0	634
11/5	♥	一	地瓜飯	豆乳豬柳	鮑菇黃瓜	時蔬	四神湯		4.5	2.0	1.8	2.1	1	0.0	645
11/6	♥	二	特 西班牙炒飯(有機米)	樹子煮魚	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	金針大骨湯		4.7	2.5	1.5	1.9	1	0.0	675
11/7	♥	三	薏仁飯	蔥油雞	蜜汁豆干	時蔬	味噌海芽湯		4.5	2.2	1.5	1.9	1	0.0	641
11/8	♥	四	胚芽飯	梅醬豬排*1	豆薯四季	時蔬	紅棗銀耳湯	保久乳	4.7	1.9	2.1	2.1	1	1.0	810
11/9	♥	五	小米飯	★泰式檸檬雞翅*1	螞蟻上樹	時蔬	玉米蛋花湯		4.8	2.0	1.6	2.6	1	0.0	683
11/12	♥	一	特 日式炒烏龍	三杯燒魚	豆芽鮮菇木耳	時蔬	蘿蔔大骨湯		4.3	2.0	2.2	2.1	1	0.0	641
11/13	♥	二	有機糙米飯	親子雞肉丼	蒜拌海根	時蔬	肉骨茶湯		4.3	2.2	1.9	2.2	1	0.0	651
11/14	♥	三	蕎麥飯	鳳梨咕咾肉	蛋酥白菜	時蔬	金菇豆腐湯		4.5	2.2	2.0	2.3	1	0.0	672
11/15	♥	四	黃豆飯	茶香滷翅腿*2	什錦滷味	時蔬	味噌小魚湯		4.5	2.0	1.5	1.8	1	0.0	624
11/16	♥	五	胚芽飯	沙茶肉片	花生玉米三色	有機青菜	薏仁牛奶甜湯(奶)		4.7	2.1	1.6	3.2	1	0.3	755
11/19	♥	一	燕麥飯	腰果照燒雞	起士炒蛋(奶)	時蔬	酸辣清湯		4.4	2.5	1.5	3.0	1	0.3	748
11/20	♥	二	有機白飯	椰香咖哩豬(奶)	枸杞高麗	時蔬	綠豆甜湯		4.6	2.0	1.8	1.9	1	0.3	688
11/21	♥	三	五穀飯	馬鈴薯燉雞	海芽拌黃芽	時蔬	豚骨蔬菜湯		4.8	2.0	1.7	1.8	1	0.0	650
11/22	♥	四	特 飄香油飯	★椒鹽魚丁	塔香肉燥冬瓜	有機青菜	針菇黃芽湯		4.7	2.0	1.9	2.5	1	0.0	679
11/23	♥	五	糙米飯	泰式風味肉片	鮮菇油腐	時蔬	客家米苔目湯		4.6	2.2	1.8	2.1	1	0.0	665
11/26	♥	一	小米飯	壽喜燒雞	玉筍花椰	時蔬	芋頭西米露	☺	4.4	2.0	2.0	1.9	1	0.0	634
11/27	♥	二	有機糙米飯	麻油燉鮮菇	堅果西芹干片	時蔬	山藥薏仁湯	保久乳	4.6	1.6	1.7	3.2	1	1.0	823
11/28	♥	三	燕麥飯	茄汁魚丁	蔥燒麵輪	時蔬	黃瓜大骨湯		4.5	2.0	1.7	1.9	1	0.0	633
11/29	♥	四	特 薏仁飯	昆布黃豆燉肉	醬炒蘿蔔糕	時蔬	蘑菇濃湯(奶)		4.7	2.1	1.5	2.0	1	0.3	698
11/30	♥	五	白醬鮮菇義大利麵(奶)	☆義式烤腿排*1	蝦香白菜	有機青菜	冬瓜魚丸湯		4.6	1.2	1.9	2.0	1	0.3	643

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	5次	8次	8次	1次	22次	0次	20次	2次	2次	4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便過濾菜汁

※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、☺：吉園圃標章水果、♥：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://fatracesschool.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