

景美國小114年2月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三 一 Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全穀雜糧(份)	主食量內餡(份)	蔬果類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
2/11	♥	二	有機白米飯	沙茶麵腸	野菜豆腐煲	有機時蔬	燒仙草(堅)	水果	4.7	2.5	1.8	2.2	1.0	0.0	696
2/12	♥	三	紫米飯	椰香豆腐	螞蟻上樹	時蔬	紫菜湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	689
2/13	♥	四	麥片飯(有機)	照燒豆包	脆炒洋芋絲	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/保久乳	4.8	2.3	1.7	2.3	1.0	1.0	842
2/14	♥	五	特家常炒烏龍	★鹽酥花干	醬燒海結米糕	時蔬	結頭菜湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.6	1.0	0.0	726
2/17	♥	一	小米飯	酸白菜豆腐	鮮筍三絲	有機時蔬	四神湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666
2/18	♥	二	義式蕃茄燉飯(有機)	黑胡椒燴凍腐	茄汁素肚	有機時蔬	蘿蔔湯	水果/保久乳	4.8	2.5	1.6	2.5	1.0	1.0	861
2/19	♥	三	胚芽飯	泡菜炒百頁	什錦雜菜	時蔬	韓式大醬湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	684
2/20	♥	四	紅藜麥飯	★椒鹽豆包*1	清炒花椰	有機時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677
2/21	♥	五	胚芽飯(有機)	蜜汁素雞(堅)	黃瓜燴素丸	時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.7	2.6	1.5	2.3	1.0	0.0	699
2/24	♥	一	芝麻飯(堅)(有機)	薑汁烤麸	小瓜玉米	有機時蔬	關東煮湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	682
2/25	♥	二	有機白米飯	三杯杏鮑菇	麻婆豆腐	有機時蔬	紅豆湯	水果/豆奶	4.8	2.7	1.8	2.2	1.0	0.0	716
2/26	♥	三	糙米飯	金湯豆腸	客家小炒	時蔬	味噌湯	水果	4.7	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	682
2/27	♥	四	特泰式炒河粉	泰式甜辣花干	木耳高麗	有機時蔬	冬陰功湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	688
2/28	♥	五	和平紀念日放假一日												

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	2次	5次	13次	1次	13次	1次	8次	3次	6次	3次	2次	2次	3次

一、本群組午餐使用食材為CAS臺灣優良農產品及非基改食材。

二、本群組午餐使用的豬肉及其製品皆是產地臺灣的國產豬肉。

三、配合教育政策:每週二供應有機青菜及有機米,每周一、四供應有機菜。

四、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。

五、每日供應一份水果。

六、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成〈素食除外〉。

七、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。

八、因氣候或食材因素須更改菜色或甜湯之冷熱,敬請見諒。

九、菜單圖示 [] : 堅果入菜 [] : 奶類入菜 [] : 特餐 [] : 甜湯

[] : 有機青菜 [] : 符合三章一Q [] : 油炸品 [] : 烹調方式為烤

十、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。

十一、每日午餐都可以上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>

十二、依約合本學期備品供有堅果之菜餚,若有餐點不宜者,請依退餐規定辦理退餐。

十三、午餐廠商:純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:劉佩瑄、李宛樟。

《營養小學營養堂：我的餐盤》 班級：年級 班級：姓名：

小朋友们，你们知道我们的一餐应该要吃什么、什麼以一及多吃多少的食物嗎？今天營養老師就來帶你们一起認識「我的餐盤」，讓我們能更好的明白吃，營養也跟着來吧！

「我的餐盤」就是能夠快速讓我們知道一餐各中六大大類食物要吃多少以一及六大大類食物的比例，按照口訣吃，就是可以一吃得健康又營養喔！那你們還記得食物分成哪六大大類嗎？.....沒錯！食物會根據營養成份分成長穀類、豆製品類、蔬菜類、水果類、乳製品類、油脂類，共六類，每一類都是我們身體內必不可少或缺的營養來源呢！那現在就讓我們一起來看著圖片及口訣來認識「我的餐盤」吧！



小朋友們，你們都學會了嗎？從今天開始每天都要跟著「我的餐盤」健康吃，營養就會跟著來喔！我們下次再見，拜拜～

參考資料：衛福部國健署-我的餐盤手冊