

興德國小114年3月菜單

供應食物內容與熱量

日期	三餐 一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全穀類 糧類(份)	豆蛋素 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類(份)	熱量 (大卡)
3/3	♥	一	小米飯(有機)	五味醬肉片	玉米炒蛋	有機時蔬	結頭湯	水果	4.5	2.4	1.8	2.1	1.0	0.0	671
3/4	♥	二	有機白米飯	梅汁燒雞	蘭陽西魯肉	有機時蔬	洋葱味噌湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.9	2.2	1.0	1.0	820
3/5	♥	三	薏仁飯	豆豉燉肉	海帶三絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	675
3/6	♥	四	茄汁義大利麵	☆蜜汁烤雞翅*1	洋芋三色	有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.7	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	716
3/7	♥	五	糙米飯	奶香燉魚(奶)	關東煮	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.5	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0	652
3/10	♥	一	火腿玉米蛋炒飯	胡麻雞丁	椒鹽毛豆莢	有機時蔬	蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	671
3/11	♥	二	有機白米飯	味噌肉片	鮮蔬羹	有機時蔬	黃瓜枸杞湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.1	1.0	0.0	658
3/12	♥	三	麥片飯	安東煮雞	蜜汁四分干(堅)	時蔬	黃芽湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	670
3/13	♥	四	胚芽飯(有機)	打拋豬	家常炒高麗	有機時蔬	摩摩喳喳(奶)	水果	4.7	2.3	1.7	2.1	1.0	1.0	826
3/14	♥	五	紫米飯	腐乳燒雞	菜脯炒蛋	時蔬	鮮菇玉米湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	682
3/17	♥	一	紅藜麥飯	梅干扣肉	薑絲冬瓜	有機時蔬	黑糖珍珠撈奶(奶)	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	1.0	821
3/18	♥	二	有機白米飯	★照燒雞腿排*1	紅片花椰	有機時蔬	珍菇湯	水果/保久乳	4.6	2.2	1.8	2.1	1.0	1.0	815
3/19	♥	三	蕎麥飯	蔥爆豬柳	麻婆豆腐	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	690
3/20	♥	四	糙米飯	日式醬煮魚	柴魚蒸蛋	有機時蔬	白菜湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677
3/21	♥	五	韓式炸醬麵(堅)	泡菜雞	韓式豆芽	時蔬	大醬湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.4	1.0	0.0	706
3/24	♥	一	麥片飯	糖醋雞丁	乾煸四季豆	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.5	2.3	1.9	2.2	1.0	0.0	671
3/25	♥	二	日式炊飯	野菇豆腐煲	洋葱炒蛋(奶)	有機時蔬	芋香紅豆湯	水果	4.7	2.2	1.5	2.0	1.0	0.0	660
3/26	♥	三	蕎麥飯	薑汁肉片	螞蟻上樹	時蔬	筍片湯	水果	4.6	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	664
3/27	♥	四	薏仁飯	貴妃燒雞	蝦香扁蒲	有機時蔬	玉米蛋花湯	水果/保久乳	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	1.0	831
3/28	♥	五	胚芽飯(有機)	蒜泥白肉	飄香滷味(堅)	時蔬	台式米粉湯	水果	4.7	2.4	1.6	3.4	1.0	1.0	888
3/31	♥	一	小米飯	泰式酸甜雞	玉米肉蓉	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/豆奶	4.6	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	712

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 蛋、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	10次	21次	0次	21次	0次	11次	4次	7次	3次	1次	3次	4次

一、本群組午餐使用食材為三餐及非基改食材，肉品皆為國產肉品。
 二、每週一、二、四為有機青菜；週三、五為三餐蔬菜，品項為季節時蔬輪替使用。
 三、每週二為有機白米，其餘皆為公糧米。
 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

四、每日供應一份水果。
 五、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成(素食除外)。
 六、配膳時可以使用有洞湯匙取拿需濾菜汁的青菜。

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！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：賴晴澤 景美國小駐校營養師：劉佩瑄、李宛璇。

《營養小學堂：摩摩喳喳是什麼？》 班級： 年 班 姓名：
 小朋友們菜單中有一道甜湯叫做「摩摩喳喳」，你們知道摩摩喳喳是什麼嗎？現在就讓我們一起來認識這道甜湯吧！

摩摩喳喳(Bubur Chacha)是一道經典的泰式甜點，Bubur是馬來話「粥」的意思，Chacha是福建話「綜合」的意思，因此摩摩喳喳就是馬來話的「綜合粥」。然而在泰國本地，此道甜點並不稱為摩摩喳喳，而是「羅蜜」，只是因為流傳到台灣後覺得唸起來不順口，所以使用馬來話的摩摩喳喳命名，因此在台灣看到的摩摩喳喳是廣泛包含泰國的羅蜜和馬來西亞的摩摩喳喳。

◆泰國的羅蜜：類似台灣的剉冰，可以選擇自己喜歡的配料再加上碎冰、椰奶和椰糖。其中椰奶、椰糖和斑蘭葉糖水為羅蜜的三大元素。

◆馬來西亞的摩摩喳喳：大多會放地瓜、芋頭、西米露，並使用白糖，而不是椰糖。