

## 景美國小114年5月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三章 一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全穀類 (份)	豆魚蛋 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	熱量 (大卡)
5/1	♥	四	地瓜飯	南乳花干	清炒花椰	有機時蔬	味噌湯	水果	4.7	2.3	1.6	2.1	1.0	0.0	673
5/2	♥	五	糙米飯	左宗棠素雞	筍香油腐	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	656
5/5	♥	一 <small>特</small>	夏威夷茄汁炒飯	香燒油豆腐	木耳鮮瓜	有機時蔬	洋芋大麥湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	650
5/6	♥	二	燕麥飯	酥炸素香魚	三杯馬鈴薯	有機時蔬	關東煮湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	1.0	806
5/7	♥	三	五穀飯	菜脯客家小炒	腰果玉米	時蔬	海芽素丸湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	668
5/8	♥	四	紅藜麥飯	小瓜豆雞	豆酥甘藍	有機時蔬	黑糖粉圓甜湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.4	1.0	0.0	734
5/9	♥	五	蕎麥飯	佛跳牆	雙色花椰	時蔬	客家米粉湯	水果	4.4	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	655
5/12	♥	一	小米飯	五彩總匯干丁	什錦冬粉	有機時蔬	仙草蜜	水果	4.7	2.5	1.6	3.1	1.0	0.0	731
5/13	♥	二 <small>特</small>	青醬鮮菇義大利麵	蜜汁素火腿	脆炒芽菜	有機時蔬	蘑菇濃湯	水果/保久乳	4.6	2.1	1.7	2.1	1.0	1.0	806
5/14	♥	三	大麥飯	麻婆豆腐	金粒高麗	時蔬	麵線羹	水果	4.6	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	673
5/15	♥	四	糙米飯	紅仁腐皮絲	乾煸四季	有機時蔬	大醬湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.3	1.0	0.0	662
5/16	♥	五	胚芽飯	酸菜麵腸	鮑菇時瓜	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677
5/19	♥	一	芝麻飯	豉汁蚵仔酥	清炒花椰	有機時蔬	筍絲湯	水果/保久乳	4.6	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	852
5/20	♥	二	地瓜飯	照燒嫩油腐	金瓜炒年糕	有機時蔬	摩摩喳喳	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666
5/21	♥	三	燕麥飯	大溪豆干	香燒津白	時蔬	海帶玉米湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	654
5/22	♥	四	五穀飯	酸辣豆腐	香烤蔬菜	有機時蔬	味噌三絲湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	673
5/23	♥	五 <small>特</small>	南瓜炒米粉	香菇麵輪	炒甘藍菜	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	659
5/26	♥	一	蕎麥飯	滷豆包	春川泡菜	有機時蔬	鮮瓜湯	水果/豆奶	4.6	3.5	1.6	2.0	1.0	0.0	740
5/27	♥	二	小米飯	京醬素肉絲	彩椒西蘭花	有機時蔬	日式味噌湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	677
5/28	♥	三 <small>特</small>	素火腿炒飯	芋香烤麩	可樂餅	時蔬	元氣蕃茄湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.1	1.0	0.0	664
5/29	♥	四	大麥飯	砂鍋凍腐	日式蜜地瓜	有機時蔬	大滷湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.4	1.0	0.0	678
5/30	♥	五					端午節放假一天								

## 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 八菜	有機 米	堅果 八菜	油炸 品	保久 乳	甜湯
7次	8次	2次	9次	21次	0次	21次	1次	13次	5次	7次	3次	1次	2次	4次

一、本群組午餐使用食材為三章及非基改食材，肉品皆為國產肉品。

二、每週一、二、四為有機青菜；週三、五為三章裁切蔬菜，品項為季節時蔬輪替使用。

三、每周二為有機白米，其餘皆為公糧米。

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。

七、菜單圖示 [★]: 堅果八菜 [奶]: 奶類八菜 [特]: 特殊 []: 甜湯  
[★]: 油炸品 [☆]: 烤式料理八、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唷！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：賴晴潭 景美國小駐校營養師：劉佩瑄、李宛樟。

《營養小學堂》：粽子知多少	班級：	年級：	姓名：
小朋友們，你們有吃過粽子嗎？你們知道為什麼會有粽子這道料理嗎？			
粽子起源於「紀念屈原」國詩人屈原，傳說屈原曾投汨羅江後，百姓為了不讓魚吃掉他的身體，便划船、投煮粽子進河裡。到後來才演變成是「端午節」的傳統習俗喔～到了現代，粽子有南北方差異，口味各有甜有鹹，包裹的形狀也各有不同變化呦！例如：三角角立體形、長條形等，不論是哪種形狀都是相當美味的喔～			
粽子的組成通常是以「糯米」為主要的食材，會像飯糰一樣包裹著配料，例如：鹹蛋黃、花生等，最後使用粽葉為容器將其包裹，以水煮或清蒸的方式煮熟後就可以食用囉！			
而在台灣最常見的粽子分別為「北部粽」、「南部粽」以及「鹹粽」，差異為：			
1. 北部粽：台灣北部常見的粽子，通常是以先將糯米、餡料炒熟後，再包裹進黃褐色的桂竹葉蒸熟，主要以清蒸方式加熱。			
口感會偏向Q彈Q彈，米粒分明。			
2. 南部粽：台灣南部常見的粽子，南部粽習慣把生糯米先泡水，再與餡料一起包裹進墨綠色的麻竹葉裡煮熟，主要以水煮方式加熱，吃起來口感較軟，較清淡，著重於呈現食材的原味。			
3. 鹹粽：以糯米和鹹劑包裹，成品多為黃色半透明，有些鹹粽會包入紅豆或增加風味，冰涼Q彈的口感搭配合糖、蜂蜜，是端午節首選。			
小朋友們，粽子的由來及其種類你們都學會了嗎？快跟家人在端午節時一起尋找好吃又特別的粽子吧！			



北部粽 南部粽 鹹粽