

興德國小114年5月菜單

供應食物內容與熱量

日期	三餐	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全穀雜糧類(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)
5/1	♥	四	地瓜飯	★南乳炸肉	奶香燉菜(奶)	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(有機)	左宗雞雞	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	胚芽飯	豆豉魚丁	蕃茄炒蛋	有機時蔬	日式豚骨湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	650
5/6	♥	二	燕麥飯	咕咾肉	白菜滷	有機時蔬	柴魚豆腐湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	1.0	806
5/7	♥	三	五穀飯	蒜香奶味燉雞(奶)	絲瓜粉絲煲	時蔬	竹筍湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	668
5/8	♥	四	紅藜麥飯	柚香炒豬肉	玉米肉末	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	特 蕃茄肉醬義大利麵	義式香烤雞翅(堅)	蒜香敏豆	時蔬	高山金針湯	水果	4.4	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	655
5/12	♥	一	小米飯	★鹹酥雞	韓式炸醬	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	紫米飯	椒鹽綜合菇	滑嫩蒸蛋	有機時蔬	番茄蛋花湯	水果/保久乳	4.6	2.1	1.7	2.1	1.0	1.0	806
5/14	♥	三	薏仁飯	金瓜燒雞	紅絲花椰	時蔬	麵線羹	水果	4.6	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	673
5/15	♥	四	特 海苔香鬆拌飯(有機)	泰式檸檬豬	蝦香高麗菜	有機時蔬	冬瓜湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.3	1.0	0.0	662
5/16	♥	五	胚芽飯	味噌燉雞	關東煮	時蔬	小魚豆腐湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677
5/19	♥	一	芝麻飯(堅)	哨子肉醬	木須炒蛋	有機時蔬	竹筍湯	水果/保久乳	4.6	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	852
5/20	♥	二	地瓜飯	蒜香魚丁	鮮炒黃瓜	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	安東燉雞	鮮筍三絲	時蔬	昆布湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	654
5/22	♥	四	特 白醬義大利麵(切)	蕃茄燉肉	家常炒冬瓜	有機時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	673
5/23	♥	五	紅藜飯	宮保雞丁(堅)	五香滷味	時蔬	鮮蔬湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	659
5/26	♥	一	蕎麥飯(有機)	咖哩豬	清炒扁蒲	有機時蔬	洋芋蛋花湯	水果/豆奶	4.6	3.5	1.6	2.0	1.0	0.0	740
5/27	♥	二	特 古早味油飯	滷雞腿*1	蒜蓉滷蛋*1(堅)	有機時蔬	鮮瓜湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	677
5/28	♥	三	紫米飯	酸白菜肉片	客家小炒	時蔬	蕃茄雞湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.1	1.0	0.0	664
5/29	♥	四	薏仁飯	親子丼	洋芋三色	有機時蔬	檸檬愛玉	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	奶類入菜	有機米	堅果入菜	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：[圖]：堅果入菜 [切]：奶類入菜 [特]：特餐 [圖]：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食需濾菜汁的青菜。

八、午餐訊息可至臉書景美國小午餐群組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：賴晴潭 景美國小駐校營養師：劉佩瑄、李宛樺。

《營養小學堂》：粽子知多少？ 班級： 年 班 姓名：

小朋友們，你們有吃過粽子嗎？你們知道為什麼會吃粽子這道料理嗎？

粽子起源於紀念愛國詩人屈原，傳說屈原投江後，百姓為了不讓魚吃掉他的身體，便划龍舟、投粽子進河裡。到後來才演變成是端午節的傳統習俗。到了現代，粽子有南北差異，口味有甜有鹹，包裏的形狀也有不同變化。例如：三角立體形、長條形等等，不論是哪種形狀都是相同美味的喔！

粽子的組成通常是：以「糯米」為主要食材，會像飯糰一樣包裏著配料，例如：鹹蛋黃、花生等等，最後使用粽葉為容器將其包裏，以水煮或清蒸的方式煮熟後就可以食用囉！

而台灣最常見的粽子分別為「北部粽、南部粽以及鹼粽」，差異為：

1. 北部粽：台灣北部常見的粽子，通常是先將糯米、餡料炒好後，

再包裏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、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，

再與餡料一起包進墨綠色的麻竹葉裡煮至熟透，主要以水煮方式加熱，

吃起來口感較軟也較清淡，著重於呈現食材的原味。

3. 鹼粽：以糯米和鹼劑包製，成品多為黃色半透明，有些鹼粽會包入紅豆餡增添風味，

冰涼Q彈的口感搭配黑糖、蜂蜜，是端午甜食首選。

小朋友們，粽子的由來及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！

