

臺北市文山區景美國小群組 統鮮美食股份有限公司																		
景美國小114年11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)			
11/3	♥	一	麥片飯	新疆大盤素雞丁	玉蓮素菜捲	有機時蔬	🍌冬瓜奇亞籽	水果	4.5	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	668			
11/4	♥	二	有機白米飯	壽喜燒菇菇	家常扁蒲	有機時蔬	黃芽珍菇湯	水果	4.7	2.4	1.4	2.2	1.0	1.0	829			
11/5	♥	三	糙米飯	義式椰香烤麩	彩繪花椰	時蔬	味噌湯	水果	4.4	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	652			
11/6	♥	四	胚芽飯	★南乳炸豆腐	洋芋咖哩	有機時蔬	白玉丸片湯	水果	4.6	2.3	1.4	2.2	1.0	0.0	666			
11/7	♥	五	📌菲律賓炒麵	醋燒滷豆包*1	木耳黃瓜	時蔬	菲律賓酸湯	水果	4.4	2.4	1.3	2.2	1.0	0.0	656			
11/10	♥	一	紅藜麥飯	古早味滷花干*1	素炒山藥	有機時蔬	白菜湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	672			
11/11	♥	二	有機白米飯	椰香綠咖哩菇菇	木耳高麗	有機時蔬	🍌燒仙草(堅)	水果/保久乳	4.4	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	654			
11/12	♥	三	蕎麥飯	薑汁干片	螞蟻上樹	時蔬	酸辣湯	水果	4.6	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	657			
11/13	♥	四	📌味噌拌飯	和風照燒素雞	洋芋三色	有機時蔬	蕃茄高麗湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.2	1.0	0.0	655			
11/14	♥	五	糙米飯	迷迭香油腐	筍炒三絲	時蔬	麻油薏仁湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	670			
11/17	♥	一	小米飯	橙汁麵腸	薑絲冬瓜	有機時蔬	味噌菇菇湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	664			
11/18	♥	二	📌茄汁義大利麵	🍌蜜汁豆包*1(堅)	碧綠素魷	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.5	2.2	1.7	3.1	1.0	1.0	850			
11/19	♥	三	薏仁飯	紅燒麵輪	客家小炒	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	679			
11/20	♥	四	麥片飯	糖醋素雞	腐乳高麗菜	有機時蔬	🍌黑糖粉圓甜湯	水果/豆奶	4.5	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	679			
11/21	♥	五	蕎麥飯	酸菜豆腸	京醬豆干	時蔬	客家米粉湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.3	1.0	1.0	829			
11/24	♥	一	📌韓式拌飯	春川豆腐	🍌彩繪腰果玉米(堅)	有機時蔬	大醬湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	672			
11/25	♥	二	有機白米飯	椒鹽菇菇	四海同堂	有機時蔬	結頭菜湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.1	1.0	0.0	676			
11/26	♥	三	小米飯	蕃茄烤麩	沙茶滷味	時蔬	榨菜素肉絲湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661			
11/27	♥	四	紫米飯	★鹹酥百頁	蘿蔔佃煮	有機時蔬	枸杞金針湯	水果/保久乳	4.6	2.5	1.5	3.2	1.0	0.0	726			
11/28	♥	五	胚芽飯	三杯菇菇	白菜滷	時蔬	🍌摩摩喳喳	水果	4.5	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0	648			
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
次	0次	0次		0次		20次		0次	20次		1次	12次	4次	4次	3次	2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。									四、每日供應一份水果。									
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。									五、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成(素食除外)。									
三、每週二為有機白米，其餘皆為履歷米。									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 [🍌]：堅果入菜 [奶]：奶類入菜 📌：特餐 🍌：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://fatracesschool.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。																		
<p>《營養小學堂》：新菜色——新疆大盤素雞丁 班級： 年 班 姓名：</p> <p>小朋友們，今天要介紹的是來自中國新疆的經典料理——大盤素雞！這道菜用鮮嫩的雞肉搭配馬鈴薯、蕃茄、洋蔥和青椒，一起大火翻炒後再燉煮，香氣四溢。雞肉吸收了蕃茄的酸甜、洋蔥的清香和青椒的爽脆，味道層次豐富，吃起來既鮮美又下飯。</p> <p>大盤素雞最早是在新疆餐館誕生的家常料理，因為份量大、口味濃郁，很快就成了當地人和旅客都喜愛的代表美食。這道菜的的特色不只是「大盤」，更是一份能讓人感受到熱情與豪爽的滋味。</p> <p>現在不用遠行，我們在校午餐桌上就能品嚐到新疆風味的大盤素雞，一起感受來自西北的濃郁香氣吧！</p>																		
參考資料： https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%A4%A7%E7%9B%98%E9%B8%A1																		

