

## 景美國小114年11月素菜單

日期	三章一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	供應食物內容與熱量						
									全穀類 穀類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 份)	油脂類 (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	特 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	特 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	特 茄汁義大利麵	蜜汁豆包*1(堅)	碧綠素鯪	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	特 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)		有機 蔬菜	奶類 入菜	有機 米	堅果 入菜	油炸 品	保久 乳	甜湯	
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								
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、五為三章截切蔬菜，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 [ ]：奶類入菜 特 [ ]：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、李宛樺。

《營養小學堂》：新疆菜色合—新疆大盤雞》 班級： 年 班 姓名：

小朋友們，今天要介紹的是來自中國新疆的經典料理——大盤雞！這道菜系用鮮嫩的雞肉及搭配馬鈴薯、蕃茄、洋蔥和青椒，一起大火翻炒後再慢煮，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。

大盤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，很快就成為當地人和旅客都喜愛的代表美食。這道菜的特色不只在「大盤」，更是一份能讓人感受到熱情與豪爽滋味。

現在不用遠赴新疆，我們在學校餐廳就能品嚐到新疆風味的大盤雞，一起感受來自西北方的濃郁香氣吧！

參考資料：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%A4%A7%E7%9B%98%E9%B8%A1>