

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	新疆大盤雞	玉米炒蛋	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	壽喜燒肉片	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	義式檸檬奶香雞(奶)	蒜香花椰	時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.4	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	652				
11/6	♥	四	胚芽飯	★南乳炸肉	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	醋燒滷雞翅*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	古早味豬排*1	菜脯炒蛋	有機時蔬	白菜雞湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	672				
11/11	♥	二	有機白米飯	椰香綠咖哩雞	蝦香高麗菜	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	蒜泥白肉	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	📌味噌奶香燉飯(奶)	和風照燒雞	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	迷迭香蒜肉角	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	橙汁肉柳	薑絲冬瓜	有機時蔬	洋蔥蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	664				
11/18	♥	二	📌蕃茄肉醬義大利麵	🍷蜜汁翅小腿*2(堅)	培根炒蛋	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	紅燒肉角	客家小炒	時蔬	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	糖醋雞丁	腐乳高麗菜	有機時蔬	🍲黑糖粉圓撞奶(奶)	水果/豆奶	4.5	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	679				
11/21	♥	五	蕎麥飯	酸菜魚	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	📌海苔香鬆拌飯	春川炒雞	🍷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	醬油蒸蛋	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	蕃茄燉肉	沙茶滷味	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	661				
11/27	♥	四	紫米飯	★鹹酥魚片*1	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	三杯雞	白菜滷	時蔬	🍲摩摩喳喳(奶)	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
0次	0次	2次		9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://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。																			
<p>《營養小學堂》：新菜色——新疆大盤雞 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>大盤雞最早是在新疆餐館誕生的家常料理，因為份量最大、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																			

