

景美國小114年11月菜單

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	特 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	特 味增奶香燉飯(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	特 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	特 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	椒鹽蘑菇	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)		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															
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]：奶類入菜 [特]：特餐 [油]：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。																						
《營養小學堂》：新疆色合—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，很快就成為了當地人和旅客都喜愛的代表美食。這道菜系的特色不只在「大盤」，更是一份能讓你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%97%9F%E9%89%B8%A1																						

