

西門.老松.龍山.萬大.東園國小15年10月菜單

宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧
電話0920-860-505

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
10/1	四	糙米飯	紅燒肉	什錦花椰	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		4.00	2.23	1.64	3	1		683	128
10/2	五	糙米燕麥飯	滷翅小腿2支	焗烤綜合時蔬	蘿蔓	金針湯	水果		4.00	2.50	1.48	3	1	0.07	710	95
10/5	一	糙米飯	蔥爆肉柳	紅蔘蒸蛋	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		3.90	2.67	1.40	3	1		703	105
10/6	二	有機飯	*奶香咖哩雞	飄香滷味	有機青菜	蔬菜玉米湯	水果		3.91	2.03	1.60	3	1	0.07	670	195
10/7	三	木須肉絲炒麵	香滷雞腿1隻	芋泥包1個	小白菜	紅豆牛奶薏仁湯	水果		3.50	3.34	1.59	3	1	0.10	745	172
10/8	四	五穀飯	#炸魚丁	玉米高麗	有機青菜	筍片湯	水果		4.72	2.62	1.41	4	1		802	247
10/9	五	雙十節連假														
10/12	一	五穀飯	*打拋豬肉	金針菇炒蛋	有機青菜	蘿蔔昆布湯	水果		3.75	2.67	1.48	3	1		695	111
10/13	二	有機火腿蛋炒飯+馬鈴薯燉雞+有機青菜+味噌蔬菜湯					水果		3.84	2.12	1.63	3	1	0.07	674	147
10/14	三	糙米飯	#炸旗魚片1片	*肉絲大黃瓜	地瓜葉	竹筍香菇雞湯	水果		3.75	2.01	1.44	4	1		689	86
10/15	四	糙米燕麥飯	蜜汁豆干滷蛋	焗烤時蔬	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		3.75	2.00	1.57	3	1	0.07	657	426
10/16	五	燕麥飯	三杯雞	螞蟻上樹	油菜	紅豆燕麥紫米牛奶湯	水果		4.95	2.00	1.40	3	1	0.10	742	127
10/19	一	糙米燕麥飯	*椰香咖哩豬	*滷白菜	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	豆奶	4.12	2.88	1.44	3	1	0.07	746	165
10/20	二	有機茄汁肉絲蛋炒飯+滷豬排1片+有機青菜+大黃瓜魚丸湯					水果		3.60	2.57	1.60	3	1		680	83
10/21	三	五穀飯	泡菜年糕肉片	肉絲豆芽	青江菜	金針湯	水果		4.35	2.17	1.47	3	1		699	120
10/22	四	燕麥飯	麻油雞	翡翠蒸蛋	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		3.75	2.43	1.40	3	1		675	91
10/23	五	糙米飯	酸菜魚	什錦甜條	蚵白菜	蘿蔔湯	水果		4.18	2.14	1.60	3	1		688	155
10/26	一	光復節連假														
10/27	二	有機芝麻飯	*八寶肉醬	高麗什錦	有機青菜	薑絲海芽湯	水果		3.60	2.42	1.49	3	1		666	177
10/28	三	茄汁義大利麵	蒜蓉白蝦3隻	銀絲卷1個	油菜	*玉米濃湯	水果		3.78	2.24	1.52	3	1	0.10	680	148
10/29	四	糙米飯	鹽水雞	三絲銀芽	有機青菜	五寶甜湯	水果		4.55	2.00	1.55	3	1	0.07	713	159
10/30	五	五穀飯	#鹽酥雞	*蝦香扁蒲	蘿蔓	味噌豆腐湯	水果		4.08	2.73	1.44	4	1		766	219

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/VMD4VZ>

鈣平均值 158

☆停餐不退費，珍惜食物避免餐食浪費，若有停餐請3天前通知

★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆10月15日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：西瓜、香蕉、鳳梨、柚子、芭樂、葡萄等

☆本月份提供青菜種類為：白莧菜、青江菜、蘿蔓、空心菜、山菠菜、地瓜葉、油菜等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105

☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

校園食材登錄平台：午餐內容透明沒秘密

本校午餐優先採用當地當季食材、肉品與加工品選購符合CAS台灣優良農產品標誌、蔬果選擇具有認證標章產品、調味品選擇市售知名大廠，並在驗收時注意食材新鮮度及來源，同時製作烹調過程遵守「食品良好衛生規範」之規定。這些午餐的相關要求目的就是為了讓午餐更有品質與安全，同時讓學生與家長放心。

「教育部校園食材登錄平台」

(<https://fatraseschool.k12ea.gov.tw/frontend/index.html>)將學校午餐業者的基本資料、每日菜單、食材產地、供貨商來源、食材明細、及菜色照片全部都登錄於平台內，讓學生與家長可以即時掌握學童在校用餐的相關資訊。目的就是要讓食物來源資訊透明化，讓家長與學生更放心。同時學生與家長可以透過每日菜色照片瀏覽，對午餐菜色更有感覺，不再是一張生冷的菜單。為提供民眾更便利的查詢功能。

