

萬丹.興華國小109年10月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	備註	全穀雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	熱量 kcal	
10月1日	四	~ 中秋節 連假 ~												0.0
10月2日	五													
10月5日	一	白飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.8	2.0	1.7		2.0	618.5	
10月6日	二	小米飯	蜜汁雞丁	家常豆腐	季節時蔬	鮮筍涼薯湯		4.7	2.6	1.0		2.0	639.0	
10月7日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	香酥粉雞排			鮮奶/豆漿(學校自購)	3.5	2.1	1.0	0.9	2.0	625.5	
10月8日	四	糙米飯	川耳子雞	雙色蒸蛋	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.2	2.4	1.3		2.0	596.5	
10月9日	五	~ 國慶日 連假 ~											0.0	
10月12日	一	白飯	宮保雞丁	玉米炒毛豆	季節時蔬	味噌魚干湯		5.1	2.1	1.1		2.0	632.0	
10月13日	二	蕎麥飯	泰式打拋肉	扁魚白菜	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.2	2.5		2.0	597.5	
10月14日	三	粥	南瓜瘦肉粥	茶葉蛋*1			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.4	2.0	1.0	0.9	2.0	681.0	
10月15日	四	糙米飯	洋芋燒肉	開陽豆腐	有機蔬菜	地瓜麥仁湯		5.2	2.7	1.1		2.0	684.0	
10月16日	五	糙米飯	香酥雞腿	冬瓜炒肉末	季節時蔬	鮮筍龍骨湯		4.5	2.2	2.0		2.0	620.0	
10月19日	一	白飯	京醬肉片	咖哩三丁 (洋芋,紅蘿蔔,毛豆)	季節時蔬	金針菇肉絲湯		4.7	2.3	1.5		2.0	629.0	
10月20日	二	燕麥飯	蘑菇醬雞丁	客家小炒	季節時蔬	酸辣湯		4.1	2.6	1.9		2.0	619.5	
10月21日	三	麵食	赤肉羹麵	麥克雞塊*2			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.1	1.4	0.9	2.0	810.5	
10月22日	四	糙米飯	椒鹽魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紅豆麥片湯		5.7	2.4	1.3		2.0	701.5	
10月23日	五	糙米飯	三杯雞	四季豆炒肉絲	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.3	1.5		2.0	580.0	
10月26日	一	白飯	豆豉燒肉	蔥炒甜不辣	季節時蔬	枸杞雞湯		4.7	2.1	1.6		2.0	616.5	
10月27日	二	五穀飯	糖醋雞丁	涼薯炒蛋	季節時蔬	香菇龍骨湯		5.6	2.0	1.4		2.0	667.0	
10月28日	三	白飯	飯湯	滷油豆腐*1			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.1	1.3	0.9	2.0	668.0	
10月29日	四	糙米飯	香菇肉躁	花椰炒魷魚	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	2.3	1.8		2.0	664.5	
10月30日	五	糙米飯	蠔油雞丁	麻婆豆腐	季節時蔬	黃瓜大骨湯		4.0	2.5	1.4		2.0	592.5	

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

營養師兼午餐秘書 郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林

營養師陳淑貞