

萬丹. 興華國小110年1、2月菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	備註	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal		
1月1日	五	~ 元旦放假 ~														0.0
1月4日	一	白飯	薑母鴨	四季豆炒肉絲	季節時蔬	巧達濃湯		4.6	2.1	1.5		2.5		629.5		
1月5日	二	燕麥飯	蘑菇醬雞丁	日式蒸蛋	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.2	2.4	1.3		2.5		619.0		
1月6日	三	麵	大滷麵	香滷豬排			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.7	1.3	0.9	2.5		875.5		
1月7日	四	糙米飯	沙茶雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	紅豆麥仁湯		5.0	2.3	1.1		2.5		662.5		
1月8日	五	糙米飯	咖哩肉丁	綜合鹽酥	季節時蔬	蔬菜湯		5.5	2.0	1.2		2.5		877.5		
1月11日	一	白飯	黑胡椒豬柳	海帶芽炒蛋	季節時蔬	黃瓜大骨湯		4.0	2.8	1.6		2.5		642.5		
1月12日	二	小米飯	泰式椒麻雞	花椰菜炒肉絲	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.6	2.1	1.7		2.5		634.5		
1月13日	三	米飯	什錦炒飯	麥克雞塊2塊		和風味噌湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.4	2.0	1.0	0.9	2.5		703.5		
1月14日	四	糙米飯	香滷雞塊	白菜滷	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		4.1	2.1	1.7		2.5		599.5		
1月15日	五	糙米飯	香菇肉燥	關東煮	季節時蔬	蕃茄蛋花湯		4.1	2.6	1.6		2.5		634.5		
1月18日	一	米飯	椒鹽魚丁	螞蟻上樹	季節時蔬	蘿蔔冬菜湯		4.3	2.5	1.6		2.5		641.0		
1月19日	二	紫米飯	三杯雞	黃瓜炒肉片	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.4	1.9		2.5		641.0		
1月20日	三	米飯	飯湯	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.0	1.3	0.9	2.5		683.0		
2月18日	四	米飯	蠔油雞丁	開陽豆腐	有機蔬菜	地瓜麥片湯		4.8	2.3	1.1		2.5		648.5		
2月19日	五	糙米飯	香酥豬排	沙茶魷魚羹	季節時蔬	肉骨茶湯		4.5	2.6	2.1		2.5		875.0		
2月20日	六	糙米飯	魚香燒肉	涼薯炒蛋	季節時蔬	白蘿蔔排骨湯		4.5	2.4	1.4		2.5		642.5		
2月22日	一	白飯	回鍋肉片	三色肉末 <small>(玉米, 紅蘿蔔, 絞肉, 洋葱, 青豆仁)</small>	季節時蔬	冬瓜雞湯		4.5	2.3	1.9		2.5		647.5		
2月23日	二	蕎麥飯	宮保雞丁	白菜粉絲煲	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.8	2.3	1.3		2.5		653.5		
2月24日	三	麵	義大利麵	麥克雞塊2塊		關東煮湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.7	2.0	1.1	0.9	2.5		797.0		
2月25日	四	糙米飯	麻油雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	2.6	1.5		2.5		702.0		
2月26日	五	糙米飯	豆豉燒肉	絲絲入扣	季節時蔬	味噌魚干湯		4.6	2.4	1.6		2.5		654.5		

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

營養師：陳淑貞

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