

萬丹.興華國小110年4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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	熱量 kcal
4月1日	四	糙米飯	蜜汁雞丁	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.8	2.0	1.6	2.0		616.0
4月2日	五	~ 兒童節放假 ~											0.0
4月5日	一	~ 清明節放假 ~											0.0
4月6日	二	小米飯	醬炒雞丁	家常豆腐	季節時蔬	涼薯蛋花湯		4.2	2.5	1.1	2.0		599.0
4月7日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	法式豬排			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	3.0	1.1	0.9	2.0	751.5
4月8日	四	糙米飯	川耳子雞	雙色蒸蛋	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		4.1	2.4	1.3	2.0		589.5
4月9日	五	糙米飯	梅干扣肉	冬瓜炒肉末	季節時蔬	玉米濃湯		4.5	2.3	2.0	2.0		627.5
4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
4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
4月14日	三	粥	南瓜瘦肉粥	茶葉蛋1粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.2	2.0	1.0	0.9	2.0	667.0
4月15日	四	糙米飯	豆豉燒肉	開陽豆腐	有機蔬菜	地瓜麥仁湯		5.0	2.8	1.1	2.0		677.5
4月16日	五	糙米飯	香酥粉魚排	螞蟻上樹	季節時蔬	冬菜鴨湯		4.5	2.0	1.5	2.0		592.5
4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
4月20日	二	燕麥飯	蘑菇醬雞丁	客家小炒	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.6	2.1	2.0		617.5
4月21日	三	麵食	赤肉羹麵	燒烤雞翅			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.9	1.4	0.9	2.0	870.5
4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
4月23日	五	糙米飯	三杯雞	菜豆炒肉絲	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.3	1.5	2.0		580.0
4月26日	一	白飯	洋芋燒肉	蔥炒甜不辣	季節時蔬	枸杞雞湯		5.0	2.1	1.3	2.0		630.0
4月27日	二	五穀飯	糖醋雞丁	涼薯炒蛋	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.3	2.0	1.4	2.0		576.0
4月28日	三	白飯	飯湯	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.1	1.3	0.9	2.0	668.0
4月29日	四	糙米飯	香菇肉燥	花椰炒魷魚	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	2.3	1.8	2.0		664.5
4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	2.7	1.5	2.0		610.0

※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：

營養師約聘
職務代理人 **陳心琳**

校長：

屏東縣立萬丹
國民小學校長 **李岳林**