

萬丹興華國小111年04月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/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)	水果類(份)	熱量 kcal
4月1日	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	季節時蔬	巧達濃湯		4.7	2.3	1.6		2.0		631.5
4月4日	一	~ 兒童節. 清明節連假 ~												0.0
4月5日	二													0.0
4月6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	1.0	0.9	2.0		749.0
4月7日	四	糙米飯	川耳子雞	塔香海草炒肉絲	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		4.1	2.0	1.8		2.0		572.0
4月8日	五	糙米飯	韓式泡菜燒肉	冬瓜炒肉末	季節時蔬	玉米濃湯		4.5	2.1	2.5		2.0		625.0
4月11日	一	白飯	宮保雞丁	玉米炒毛豆	季節時蔬	味噌魚干湯		4.6	2.0	1.1		2.0		589.5
4月12日	二	小米飯	泰式打拋肉	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.3	2.4		2.0		602.5
4月13日	三	粥	南瓜瘦肉粥	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	2.0	1.0	0.9	2.0		674.0
4月14日	四	糙米飯	紅燒雞丁	塔香油豆腐	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯		4.0	2.9	1.7		2.0		630.0
4月15日	五	糙米飯	香酥粉魚排	白菜滷	季節時蔬	冬菜雞湯		4.0	2.0	2.0		2.0		570.0
4月18日	一	白飯	京醬肉片	咖哩三丁(洋芋, 毛豆, 紅蘿蔔, 玉米)	季節時蔬	涼薯蛋花湯		4.9	2.1	1.3		2.0		623.0
4月19日	二	燕麥飯	蘑菇醬雞丁	麻醬黃瓜肉絲	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.2	2.0		2.0		620.0
4月20日	三	麵食	赤肉羹麵	香滷雞塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	3.2	1.3	0.9	2.0		890.5
4月21日	四	糙米飯	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		4.8	2.5	1.4		2.0		648.5
4月22日	五	糙米飯	三杯雞	菜豆炒肉絲	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.3	1.4		2.0		577.5
4月25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	1.6		2.0		637.5
4月26日	二	五穀飯	糖醋雞丁	涼薯炒蛋	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.2	2.2	1.4		2.0		584.0
4月27日	三	白飯	雞肉親子丼飯	麥克雞塊二塊		蘿蔔排骨湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.0	1.0	0.9	2.0		653.0
4月28日	四	糙米飯	香菇肉燥	花椰炒魷魚	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯		4.0	2.5	2.1		2.0		610.0
4月29日	五	糙米飯	蠔油雞丁	炒三丁(玉米, 毛豆, 豆干)	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