

萬丹.興華國小111年10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	
10月3日	一	白飯	香菇肉燥	雙色蒸蛋(涼薯.紅蘿蔔)	季節時蔬	味噌魚干湯		4.1	3.0	1.1		2.5		652.0	
10月4日	二	蕎麥飯	豆乳雞	家常豆腐	季節時蔬	金針菇肉絲湯		4.6	2.8	1.0		2.5		669.5	
10月5日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	香滷雞腿			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	3.0	1.1	0.9	2.5		774.0	
10月6日	四	糙米飯	三杯魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		5.1	2.3	1.1		2.5		669.5	
10月7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		2.5		647.5	
10月10日	一	~ 國慶日放假 ~													0.0
10月11日	二	白飯	豆豉燒肉	玉米炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.9	2.6	1.0		2.5		675.5	
10月12日	三	粥	南瓜瘦肉粥	蒸大銀絲卷一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.4	2.0	1.1	0.9	2.5		776.0	
10月13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		2.5		652.5	
10月14日	五	糙米飯	香酥魚丁	白菜滷	季節時蔬	冬菜雞湯		4.0	2.8	2.0		2.5		652.5	
10月17日	一	白飯	沙茶肉片	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		2.5		645.5	
10月18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		2.5		642.5	
10月19日	三	麵食	赤肉羹麵	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.7	1.3	0.9	2.5		875.5	
10月20日	四	糙米飯	香酥豬排	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆地瓜湯		4.9	2.6	1.3		2.5		683.0	
10月21日	五	糙米飯	三杯雞	菜豆炒肉絲	季節時蔬	蔬菜湯	豆漿	4.0	2.3	1.4		2.5		600.0	
10月24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		2.5		660.0	
10月25日	二	五穀飯	糖醋雞丁	涼薯炒蛋	季節時蔬	海帶芽味噌湯		4.5	2.2	1.3		2.5		625.0	
10月26日	三	白飯	什錦炒飯	麥克雞塊二塊	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	2.0	1.4	0.9	2.5		706.5	
10月27日	四	糙米飯	香菇肉燥	花椰炒魷魚	有機蔬菜	粉絲蛋花湯		4.3	2.4	1.9		2.5		641.0	
10月28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		2.5		632.5	
10月31日	一	白飯	冬瓜燉肉	海苔蒸蛋	季節時蔬	巧達濃湯		4.3	3.2	1.5		2.5		691.0	

※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