

萬丹.興華國小112年05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	全糖 糖(份)	豆漿 內(份)	鮮奶 內(份)	乳品 內(份)	油類與 堅果植 子類 (份)	水果 類 (份)	熱量kcal
5月1日	一	白飯	冬瓜燉肉	塔香油豆腐	季節時蔬	巧達濃湯		4.2	3.7	1.5		2.5		721.5
5月2日	二	地瓜飯	冰糖醬雞	麻香高麗菜煲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		5.0	2.7	1.3		2.5		697.5
5月3日	三	麵食	什錦炒麵	香滷雞塊		蘿蔔雞湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	3.0	1.2	0.9	2.5		867.5
5月4日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	三色肉末 <small>(洋芋, 紅蘿蔔, 玉米, 絞肉)</small>	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.6	2.3	1.4		2.5		642.0
5月5日	五	糙米飯	椒鹽雞丁	小黃瓜炒肉片	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.4	1.3		2.5		640.0
5月8日	一	白飯	咖哩肉丁	花椰菜炒肉絲	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.5	2.4	1.9		2.5		655.0
5月9日	二	小米飯	醬炒雞丁	柴魚蒸蛋	季節時蔬	海芽味噌湯		4.0	3.0	1.2		2.5		647.5
5月10日	三	粥	廣東玉米粥	豆乳雞			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.9	2.2	1.1	0.9	2.5		756.0
5月11日	四	糙米飯	蘑菇醬雞丁	關東煮 <small>(白蘿蔔, 洋蔥, 魚丸, 紅蘿蔔)</small>	有機蔬菜	南瓜龍骨湯		4.5	2.3	1.8		2.5		645.0
5月12日	五	米飯	什錦蛋炒飯	餐包一粒		大黃瓜鮮菇湯	(萬丹國小園遊會)	5.1	2.0	1.1		2.5		647.0
5月15日	一	白飯	匈牙利燉肉	小黃瓜炒黑輪	季節時蔬	金針菇排骨湯		4.5	2.3	1.5		2.5		637.5
5月16日	二	紅藜麥飯	宮保雞丁	滷什錦菜	季節時蔬	玉米濃湯		5.1	2.7	1.4		2.5		707.0
5月17日	三	麵食	紅燒豬肉麵	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.7	1.2	0.9	2.5		873.0
5月18日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	家常豆腐	有機蔬菜	綠豆仙草湯	豆漿	4.5	3.2	1.3		2.5		700.0
5月19日	五	糙米飯	香酥豬排	沙茶魷魚羹	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		4.5	2.3	2.1		2.5		652.5
5月22日	一	白飯	三杯雞	螞蟻上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.9	1.2		2.5		675.0
5月23日	二	五穀飯	香菇肉燥	黃瓜炒肉片	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.5	2.3		2.5		637.5
5月24日	三	白飯	豬肉親子丼飯	麥克雞塊二塊		味噌小魚干湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.1	1.1	0.9	2.5		685.5
5月25日	四	糙米飯	涼薯燒肉	咖哩三丁 <small>(洋芋, 玉米, 紅蘿蔔, 茶豆)</small>	有機蔬菜	冬菜雞湯		4.9	2.6	1.3		2.5		683.0
5月26日	五	糙米飯	香菇雞	醬滷油豆腐丁	季節時蔬	羅宋湯		4.0	3.5	1.7		2.5		697.5
5月29日	一	白飯	照燒肉丁	塔香海草炒肉絲	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.9	2.5	1.3		2.5		675.5
5月30日	二	蕎麥飯	宮保魚丁	白菜滷	季節時蔬	粉絲柴魚湯		4.3	3.2	1.7		2.5		696.0
5月31日	三	米飯	飯湯	蒸水餃三粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.2	2.0	1.2	0.9	2.5		694.5

※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