

# 萬丹.興華國小112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	全蛋 雞柳 (份)	豆腐 肉類 (份)	蔬菜 (份)	乳品 蛋 (份)	油醋 醬 子類 (份)	水果 (份)	熱量kcal
10月2日	一	白飯	涼薯燒肉	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌魚干湯		4.7	2.6	1.6		2.5		677
10月3日	二	小米飯	醬燒豆干雞丁	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	3.0	1.7		2.5		660
10月4日	三	粥	南瓜瘦肉粥	蒸大銀絲卷一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.5	2.0	1.1	0.9	2.5		783
10月5日	四	糙米飯	香酥雞腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯		4.6	2.1	1.2		2.5		622
10月6日	五	糙米飯	薑汁燒肉片	冬瓜炒肉末	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯		4.4	2.4	2.4		2.5		661
10月9日	一	~ 國慶日放假 ~												0
10月10日	二													0
10月11日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	香滷雞塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	3.2	1.1	0.9	2.5		789
10月12日	四	糙米飯	麵輪滷肉燥	白菜滷	有機蔬菜	金針菇肉絲湯		4.0	2.3	1.8		2.5		610
10月13日	五	糙米飯	香酥魚丁	塔香油豆腐	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯		4.7	4.0	1.1		2.5		769
10月16日	一	白飯	沙茶肉片	咖哩三丁 <small>(洋芋, 毛豆, 紅蘿蔔, 玉米)</small>	季節時蔬	涼薯蛋花湯		5.0	2.5	1.3		2.5		683
10月17日	二	燕麥飯	茄汁雞丁	麻醬黃瓜肉絲	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.7	2.0		2.5	0.1	651
10月18日	三	麵食	赤肉羹麵	蒸鍋貼二粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.2	2.3	1.3	0.9	2.5		860
10月19日	四	糙米飯	豆乳雞	扁蒲炒肉片	有機蔬菜	紅豆西米露	豆漿	4.9	2.3	1.9		2.5		676
10月20日	五	糙米飯	銀筍燒肉	海苔蒸蛋	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.0	3.1	1.6		2.5		665
10月23日	一	白飯	洋芋燒肉	蔥炒甜不辣	季節時蔬	枸杞雞湯		4.5	2.4	1.7		2.5		650
10月24日	二	五穀飯	糖醋雞丁	家常豆腐	季節時蔬	粉絲蛋花湯		4.3	3.1	1.2		2.5	0.1	682
10月25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		707
10月26日	四	糙米飯	蠔油雞丁	壽喜燒	有機蔬菜	海帶芽味噌湯		4.0	2.6	2.2		2.5		643
10月27日	五	糙米飯	香菇肉燥	炒三丁 <small>(玉米, 毛豆, 豆干)</small>	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜大骨湯		4.4	3.0	1.5		2.5		683
10月30日	一	白飯	冬瓜燉肉	花椰炒魷魚	季節時蔬	巧達濃湯		4.2	2.8	2.3		2.5		674
10月31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		698

※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：

營養師郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林