

萬丹.興華國小112年11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 (份)	豆魚蛋肉 (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
11月1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	3.2	1.2	0.9	2.5		883
11月2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	紅棗銀耳蓮子湯		5.0	2.3	1.4		2.5		670
11月3日	五	糙米飯	宮保魚丁	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯		4.0	3.3	1.3		2.5		673
11月6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
11月7日	二	小米飯	醬炒雞丁	柴魚蒸蛋	季節時蔬	海芽味噌湯		4.2	3.0	1.2		2.5		662
11月8日	三	粥	皮蛋瘦肉粥	鹹酥雙拼(百頁豆腐, 米血)			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.5	2.7	1.0	0.9	2.5		763
11月9日	四	糙米飯	茄汁雞丁	關東煮 <small>(白蘿蔔, 米血, 魚丸, 紅蘿蔔)</small>	有機蔬菜	南瓜龍骨湯		4.5	2.2	1.7		2.5	0.1	641
11月10日	五	糙米飯	沙茶肉片	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	大黃瓜鮮菇湯		4.0	2.4	2.3		2.5		630
11月13日	一	白飯	匈牙利燉肉	螞蟻上樹	季節時蔬	金針菇排骨湯		4.5	2.4	1.5		2.5		651
11月14日	二	海苔芝麻飯	宮保雞丁	滷什錦菜	季節時蔬	玉米濃湯		5.0	2.6	1.6		2.5		698
11月15日	三	麵食	紅燒豬肉麵	蒸水餃三粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.2	2.0	1.2	0.9	2.5		835
11月16日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	家常豆腐	有機蔬菜	綠豆湯	豆漿	4.6	3.2	1.3		2.5		707
11月17日	五	糙米飯	香酥豬排	沙茶魷魚羹	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.9	2.3	1.6		2.5		668
11月20日	一	白飯	三杯雞	芹香肉絲	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		4.0	3.2	1.6		2.5		673
11月21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		638
11月22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		686
11月23日	四	糙米飯	涼薯燒肉	咖哩三丁(洋芋, 玉米, 紅蘿蔔, 茶豆)	有機蔬菜	冬菜雞湯		4.9	2.6	1.3		2.5		683
11月24日	五	糙米飯	香菇雞	醬滷油豆腐丁	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.0	3.5	1.7		2.5		698
11月27日	一	白飯	照燒肉丁	白菜滷	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.9	2.5	1.7		2.5		686
11月28日	二	蕎麥飯	椒鹽雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	粉絲柴魚湯		4.7	2.5	1.3		2.5		662
11月29日	三	米飯	飯湯	蒸肉包一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.0	1.2	0.9	2.5		751
11月30日	四	糙米飯	麻油雞	紅燒豆腐	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		4.4	2.2	1.4		2.5		621

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

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

營養師陳淑貞