

萬丹. 興華國小113年1、2月菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全脂鮮乳 (g)	蛋黃蛋白 (g)	蛋白質 (g)	乳脂肪 (g)	飽和脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	熱能(kcal)	
1月1日	一	~ 元旦連假 ~														0
1月2日	二	紅藜麥飯	糖醋雞丁	日式蒸蛋	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.5	2.9	1.2	2.5	0.1			681	
1月3日	三	米飯	飯湯	蒸水餃三粒			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.2	2.0	1.2	0.9	2.5			695	
1月4日	四	糙米飯	泰式椒麻雞	塔香油豆腐	有機蔬菜	蔭鳳梨冬瓜排骨湯		4.8	3.5	1.2	2.5				741	
1月5日	五	糙米飯	咖哩肉丁	綜合鹽酥	有機蔬菜(可溯源)	粉絲柴魚湯		5.0	2.2	1.0	2.5				653	
1月8日	一	白飯	黑胡椒豬柳	海帶芽炒蛋	季節時蔬	黃瓜大骨湯		4.0	2.9	1.6	2.5				650	
1月9日	二	燕麥飯	薑母雞	花椰菜炒肉絲	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.0	2.5	1.9	2.5				628	
1月10日	三	米飯	什錦炒飯	麥克雞塊二塊		和風味噌湯	喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.2	2.4	1.0	0.9	2.5			720	
1月11日	四	糙米飯	紅燒雞丁	白菜滷	有機蔬菜	綠豆蒜粉角湯	豆漿	4.9	2.2	2.3	2.5				678	
1月12日	五	糙米飯	香菇肉燥	關東煮	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯		4.1	2.6	1.7	2.5				637	
1月15日	一	米飯	蒲燒魚丁	螞蟻上樹	季節時蔬	南瓜龍骨湯		5.2	2.6	1.2	2.5				702	
1月16日	二	紫米飯	三杯雞	黃瓜炒肉片	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.7	1.9	2.5				664	
1月17日	三	烏龍麵	什錦烏龍湯麵	香滷雞翅			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	6.0	2.1	1.0	0.9	2.5			823	
1月18日	四	糙米飯	蠔油雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	蔬菜湯		4.0	2.6	1.7	2.5				630	
1月19日	五	糙米飯	冬瓜燉肉	客家小炒	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.2	2.9	1.4	2.5				659	
2月16日	五	糙米飯	香菇肉燥	絲絲入扣	季節時蔬	味噌魚干湯		4.2	2.8	1.4	2.5				652	
2月17日	六	糙米飯	鳳梨燒雞	沙茶魷魚羹	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.4	1.9	2.5	0.1			626	
2月19日	一	白飯	涼薯燒肉	白菜滷	季節時蔬	冬瓜雞湯		4.6	2.7	2.1	2.5				690	
2月20日	二	燕麥飯	咖哩雞丁	炒三丁(毛豆, 玉米, 豆子)	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.9	2.4	1.2	2.5				666	
2月21日	三	麵	麵線羹	紅糟豬排			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	2.6	3.2	1.0	0.9	2.5			668	
2月22日	四	糙米飯	蒜泥白肉	花椰菜炒魷魚	有機蔬菜	紅豆地瓜湯	豆漿	4.6	2.5	1.8	2.5				667	
2月23日	五	糙米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯		4.6	2.7	1.4	2.5				672	
2月26日	一	白飯	照燒肉丁	三色肉末 (玉米, 紅蘿蔔, 絞肉, 洋葱, 毛豆仁)	季節時蔬	枸杞雞湯		4.6	2.9	1.4	2.5				687	
2月27日	二	蕎麥飯	宮保魚丁	白菜粉絲煲	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔排骨湯		4.8	3.5	1.7	2.5				754	
2月28日	三	~ 和平紀念日放假 ~														0
2月29日	四	糙米飯	麻油雞	海苔蒸蛋	有機蔬菜	香菇龍骨湯		4.0	3.4	1.1	2.5				675	

※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