

萬丹.興華國小113年04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 |
|-------|----|--------------|--------|---------------|-----------|--------|-------------|----------|----------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| 4月1日 | 一 | 白飯 | 涼薯燒肉 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 有機蔬菜 | 味噌魚干湯 | | 4.7 | 3.0 | 1.0 | | 2.5 | | 692 |
| 4月2日 | 二 | 小米飯 | 醬燒豆干雞丁 | 高麗菜炒肉絲 | 有機蔬菜(可溯源) | 紫菜蛋花湯 | | 4.0 | 3.0 | 1.7 | | 2.5 | | 660 |
| 4月3日 | 三 | 麵食 | 鍋燒雞絲麵 | 紅糟豬排 | | | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 4.3 | 3.2 | 1.1 | 0.9 | 2.5 | | 789 |
| 4月4日 | 四 | ~ 清明.兒童節連假 ~ | | | | | | | | | | | | 0 |
| 4月5日 | 五 | ~ 清明.兒童節連假 ~ | | | | | | | | | | | | 0 |
| 4月8日 | 一 | 白飯 | 薑汁燒肉片 | 冬瓜炒肉末 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 | | 4.5 | 2.4 | 2.4 | | 2.5 | | 668 |
| 4月9日 | 二 | 蕎麥飯 | 鳳梨燒雞 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針菇肉絲湯 | | 4.6 | 2.3 | 1.7 | | 2.5 | 0.1 | 656 |
| 4月10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 |
| 4月11日 | 四 | 糙米飯 | 麵輪滷肉燥 | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機蔬菜 | 檸檬山粉圓湯 | 豆漿 | 4.5 | 2.5 | 1.4 | | 2.5 | | 650 |
| 4月12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 |
| 4月15日 | 一 | 白飯 | 沙茶肉片 | 玉米炒肉末 | 季節時蔬 | 涼薯蛋花湯 | | 4.6 | 2.5 | 1.4 | | 2.5 | | 657 |
| 4月16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 |
| 4月17日 | 三 | 麵食 | 赤肉羹麵 | 蒸水餃三粒 | | | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 6.2 | 2.1 | 1.3 | 0.9 | 2.5 | | 845 |
| 4月18日 | 四 | 糙米飯 | 檸檬雞丁 | 扁蒲炒肉片 | 有機蔬菜 | 海帶芽味噌湯 | | 5.0 | 2.4 | 1.9 | | 2.5 | | 690 |
| 4月19日 | 五 | 糙米飯 | 銀蔔燒肉 | 海苔蒸蛋 | 有機蔬菜(可溯源) | 蔬菜湯 | | 4.0 | 3.1 | 1.6 | | 2.5 | | 665 |
| 4月22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 |
| 4月23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 |
| 4月24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 |
| 4月25日 | 四 | 糙米飯 | 蠔油雞丁 | 壽喜燒 | 有機蔬菜 | 紅豆粉角湯 | | 4.3 | 2.4 | 2.2 | | 2.5 | | 649 |
| 4月26日 | 五 | 糙米飯 | 香菇肉燥 | 炒三丁(玉米.毛豆.豆干) | 有機蔬菜(可溯源) | 黃瓜大骨湯 | | 4.4 | 3.0 | 1.5 | | 2.5 | | 683 |
| 4月29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 |
| 4月30日 | 二 | 地瓜飯 | 冰糖醬雞 | 麻香高麗菜煲 | 季節時蔬 | 涼薯龍骨湯 | | 4.4 | 2.7 | 1.3 | | 2.5 | | 656 |

※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