

萬丹.興華國小113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 | 全乳固體 糖(份) | 低脂乳 固體(份) | 糖質類 (份) | 乳品類 (份) | 適量 糖質類 (份) | 水果類 (份) | 熱量kcal |
|-------|----|--------|---------|----------------------------|-----------|---------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------|------------|--------|
| 5月1日 | 三 | 麵食 | 什錦炒麵K | 鹹酥雙拼(百頁豆腐,黑輪)I | 季節時蔬 | 蘿蔔雞湯 | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 6.4 | 2.1 | 1.2 | 0.9 | 2.5 | | 856 |
| 5月2日 | 四 | 糙米飯 | 黑胡椒豬柳 | 三色肉末 (洋芋,紅蘿蔔,玉米,絞肉) | 有機蔬菜 | 南瓜龍骨湯 | | 4.6 | 2.3 | 1.4 | | 2.5 | | 642 |
| 5月3日 | 五 | 糙米飯 | 宮保魚丁CIJ | 小黃瓜炒肉片 | 有機蔬菜(可溯源) | 紫菜蛋花湯E | | 4.0 | 3.6 | 1.3 | | 2.5 | | 695 |
| 5月6日 | 一 | 白飯 | 咖哩肉丁 | 塔香海草炒肉絲 | 季節時蔬 | 香菇龍骨湯 | | 4.5 | 2.4 | 1.6 | | 2.5 | | 648 |
| 5月7日 | 二 | 小米飯 | 醬炒雞丁 | 花椰菜炒肉絲 | 季節時蔬 | 海芽味噌湯I | | 4.2 | 2.3 | 1.2 | | 2.5 | | 609 |
| 5月8日 | 三 | 糙米飯 | 沙茶肉片 | 柴魚蒸蛋E | 有機蔬菜(可溯源) | 大黃瓜鮮菇湯 | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 4.0 | 3.1 | 1.7 | 0.9 | 2.5 | | 776 |
| 5月9日 | 四 | 糙米飯 | 香酥雞腿 | 關東煮 (白蘿蔔,香菇,海帶絲,魚丸,紅蘿蔔) | 有機蔬菜 | 紅棗銀耳蓮子湯 | | 4.6 | 2.2 | 1.4 | | 2.5 | 0.1 | 641 |
| 5月10日 | 五 | 粥 | 皮蛋瘦肉粥E | 滷油豆腐一塊I | 蒸銀絲卷一粒 | | 【萬丹國小園遊會】 | 4.6 | 2.0 | 1.0 | | 2.5 | | 610 |
| 5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 | | 4.7 | 2.4 | 1.4 | | 2.5 | | 663 |
| 5月14日 | 二 | 海苔芝麻飯G | 宮保雞丁C | 滷什錦菜I | 季節時蔬 | 玉米濃湯E | | 5.0 | 2.6 | 1.6 | | 2.5 | | 698 |
| 5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 |
| 5月16日 | 四 | 糙米飯 | 香酥豬排 | 雙色炒蛋E(紅蘿蔔,涼薯,雞蛋) | 有機蔬菜 | 冬菜雞湯 | 豆漿 | 4.4 | 2.8 | 1.5 | | 2.5 | | 668 |
| 5月17日 | 五 | 糙米飯 | 冬瓜燒雞 | 家常豆腐I | 有機蔬菜(可溯源) | 四神湯 | | 4.4 | 3.2 | 1.3 | | 2.5 | | 693 |
| 5月20日 | 一 | 白飯 | 三杯雞I | 洋蔥炒蛋E | 季節時蔬 | 山藥排骨湯 | | 4.3 | 3.5 | 1.3 | | 2.5 | | 709 |
| 5月21日 | 二 | 五穀飯 | 香菇肉燥 | 黃瓜炒肉片 | 季節時蔬 | 酸辣湯EI | | 4.0 | 2.7 | 2.3 | | 2.5 | | 653 |
| 5月22日 | 三 | 米飯 | 什錦蛋炒飯E | 麥克雞塊二塊 | 季節時蔬 | 味噌小魚干湯I | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 4.3 | 2.0 | 1.2 | 0.9 | 2.5 | | 702 |
| 5月23日 | 四 | 糙米飯 | 涼薯燒肉 | 咖哩三丁(洋芋,玉米,紅蘿蔔,毛豆) | 有機蔬菜 | 綠豆湯 | | 5.6 | 2.1 | 1.0 | | 2.5 | | 687 |
| 5月24日 | 五 | 糙米飯 | 香菇雞 | 醬滷油豆腐丁I | 有機蔬菜(可溯源) | 鮮筍龍骨湯 | | 4.0 | 3.4 | 1.5 | | 2.5 | | 685 |
| 5月25日 | 六 | 米飯 | 飯湯AIJ | 餐包一粒 | | | 【萬丹國小校慶吃飯】 | 5.0 | 2.0 | 1.2 | | 2.5 | | 643 |
| 5月27日 | 一 | 白飯 | 照燒肉丁 | 白菜滷 | 季節時蔬 | 玉米蛋花湯E | | 4.9 | 2.5 | 1.7 | | 2.5 | | 686 |
| 5月28日 | 二 | 蕎麥飯H | 香酥雞丁 | 紅蘿蔔炒蛋E | 季節時蔬 | 粉絲柴魚湯 | | 5.0 | 2.6 | 1.3 | | 2.5 | | 690 |
| 5月29日 | 三 | 麵食 | 義大利筆管麵 | 蒸肉包一粒 | 季節時蔬 | 蔬菜湯 | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 4.3 | 2.0 | 1.5 | 0.9 | 2.5 | | 709 |
| 5月30日 | 四 | 糙米飯 | 糖醋雞丁 | 紅燒豆腐I | 有機蔬菜 | 冬瓜龍骨湯 | | 4.0 | 3.2 | 1.7 | | 2.5 | 0.1 | 681 |
| 5月31日 | 五 | 糙米飯 | 炒回鍋肉片 | 涼薯炒三丁(涼薯,毛豆,絞肉,紅蘿蔔) | 有機蔬菜(可溯源) | 羅宋湯 | | 4.8 | 2.5 | 1.7 | | 2.5 | | 679 |

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：
(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※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