

萬丹興華國小113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	全穀類 類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜 類(份)	乳品 類(份)	油脂類 類(份)	水果 類(份)	熱能kcal
10月1日	二	小米飯	醬燒豆干雞丁GI	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.0	3.0	1.7		2.5		660
10月2日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	蜜汁豬排			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	3.2	1.1	0.9	2.5		789
10月3日	四	糙米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯	豆漿I	4.6	2.4	1.5		2.5		652
10月4日	五	糙米飯	香菇雞	家常豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	山藥排骨湯		4.4	3.2	1.3		2.5		693
10月7日	一	海苔香鬆飯	薑汁燒肉片G	冬瓜炒肉末	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.5	2.4	2.4		2.5		668
10月8日	二	蕎麥飯H	鳳梨燒雞	紅蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜	金針菇肉絲湯		4.0	2.7	1.8		2.5	0.1	646
10月9日	三	粥	南瓜瘦肉粥E	蒸大奶黃包一粒	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	5.5	2.0	1.4	0.9	2.5		791
10月10日	四	~ 國慶日放假 ~												0
10月11日	五	紅藜麥飯	糖醋魚丁J	塔香油豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯		4.0	3.9	1.7		2.5		728
10月14日	一	黑芝麻飯G	沙茶肉片	玉米炒肉末	季節時蔬	涼薯蛋花湯E		4.6	2.5	1.4		2.5		657
10月15日	二	燕麥飯H	橙香炸雞	麻醬黃瓜雞絲	季節時蔬	酸辣湯EI		4.6	2.8	1.4		2.5		680
10月16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	1.2	0.9	2.5		842
10月17日	四	糙米飯	咖哩雞丁	扁蒲炒肉片	有機蔬菜	綠豆湯		4.6	2.0	2.2		2.5		640
10月18日	五	糙米飯	銀筍燒肉	海苔蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.0	3.1	1.6		2.5		665
10月21日	一	紅藜麥飯	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22日	二	五穀飯	糖醋雞丁	涼薯炒蛋E	季節時蔬	黃瓜大骨湯		4.8	2.6	1.7		2.5	0.1	692
10月23日	三	白飯	什錦炒飯E	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	2.1	1.4	0.9	2.5		714
10月24日	四	糙米飯	香滷雞腿	壽喜燒E	有機蔬菜	海帶芽味噌湯		4.0	2.5	1.9		2.5		628
10月25日	五	糙米飯	香菇肉燥	炒三丁(玉米、毛豆、豆干)I	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯E		4.8	3.1	1.1		2.5		709
10月28日	一	雙色芝麻飯G	冬瓜燉肉	花椰炒魷魚J	季節時蔬	巧達濃湯DE		4.2	2.8	2.4		2.5		677
10月29日	二	地瓜飯	冰糖醬雞	麻香高麗菜煲I	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.4	2.0	1.3		2.5		603
10月30日	三	麵食	什錦炒麵A	日式揚豆腐I	季節時蔬	關東煮湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.7	2.2	1.9	0.9	2.5		832
10月31日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	玉米炒蛋E	有機蔬菜	紅豆西米露		5.1	2.7	1.3		2.5		705

※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魚類及海鮮、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐供應肉品、蛋品及蔬菜類食材均為國產。

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