

萬丹.興華國小113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	全乳量 (份)	豆漿量 (份)	雞蛋量 (份)	牛奶量 (份)	水果量 (份)	其他 (份)	總量kcal
11月1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		5.0	2.8	1.3		2.5		705
11月4日	一	紅藜麥飯	咖哩肉丁	客家小炒	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.5	2.9	1.6		2.5		685
11月5日	二	小米飯	醬炒雞丁	花椰菜炒肉絲	季節時蔬	海芽味噌湯		4.2	2.3	1.2		2.5		609
11月6日	三	粥	皮蛋瘦肉粥	蒸銀絲卷一粒	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	4.1	2.1	1.5	0.9	2.5		703
11月7日	四	糙米飯	香滷雞塊	關東煮 <small>(魚丸、香菇、海帶絲、蛋丸、紅蘿蔔)</small>	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯		4.2	2.2	1.9		2.5		619
11月8日	五	糙米飯	沙茶肉片	柴魚蒸蛋	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯		4.0	3.4	1.5		2.5		685
11月11日	一	雙色芝麻飯	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		657
11月12日	二	紫米飯	宮保雞丁	滷什錦菜	季節時蔬	玉米濃湯		5.0	2.7	1.6		2.5		705
11月13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14日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	豆漿I	4.1	2.6	2.0		2.5		645
11月15日	五	糙米飯	蜜汁豬排	醬滷油豆腐丁	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.4	3.1	1.0		2.5		678
11月18日	一	海苔香鬆飯	三杯雞	番茄炒蛋	季節時蔬	山藥排骨湯		4.4	3.4	1.3		2.5		708
11月19日	二	五穀飯	香菇肉燥	黃瓜炒肉片	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.7	2.3		2.5		653
11月20日	三	米飯	什錦蛋炒飯	麥克雞塊二塊	季節時蔬	味噌小魚干湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.2	2.0	1.2	0.9	2.5		695
11月21日	四	糙米飯	涼薯燒肉	咖哩三丁 <small>(洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆)</small>	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		4.5	2.3	1.4		2.5		635
11月22日	五	糙米飯	香菇雞	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.0	3.2	1.7		2.5		675
11月25日	一	海苔芝麻飯	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26日	二	蕎麥飯	香酥雞丁	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	粉絲柴魚湯		5.0	2.6	1.3		2.5		690
11月27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)	4.6	2.0	1.5	0.9	2.5		730
11月28日	四	糙米飯	糖醋雞丁	紅燒豆腐	有機蔬菜	桂圓紅豆紫米湯		4.7	3.2	1.3		2.5	0.1	720
11月29日	五	糙米飯	炒回鍋肉片	涼薯炒三丁 <small>(涼薯、毛豆、燒肉、紅蘿蔔)</small>	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯		4.8	2.7	1.5		2.5		689

※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)魚類及海鮮類、(K)使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

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：

屏東縣立萬丹李岳林國民小學校長 李岳林