

萬丹. 興華國小114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	牛奶(公升)	雞蛋(個)	肉類(克)	魚類(克)	豆類(克)	水果(克)	其他(克)	總熱量(kcal)	
1月1日	三	~ 元旦連假 ~														0
1月2日	四	糙米飯	香菇雞	塔香油豆腐I	有機蔬菜	小米綠豆蒜		5.4	3.3	1.2	2.5				768	
1月3日	五	糙米飯	咖哩肉丁	綜合鹽酥I	有機蔬菜(可溯源)	粉絲柴魚湯		5.0	2.2	1.0	2.5				653	
1月6日	一	紅藜麥飯	黑胡椒豬柳	海帶芽炒蛋E	季節時蔬	黃瓜大骨湯		4.0	2.9	1.6	2.5				650	
1月7日	二	燕麥飯II	薑母雞I	麻醬黃瓜肉絲	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.5	3.1	1.8	2.5				705	
1月8日	三	米飯	什錦炒飯E	麥克雞塊二塊	季節時蔬	和風味噌湯I	喝鮮奶或豆漿(學校自購)	4.2	2.4	1.2	0.9	2.5			725	
1月9日	四	糙米飯	紅燒雞丁	白菜滷	有機蔬菜	蔬菜湯	豆漿I	4.2	2.4	2.3	2.5				644	
1月10日	五	糙米飯	香菇肉燥	關東煮I	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯E		4.1	2.6	1.7	2.5				637	
1月13日	一	海苔香鬆飯	蒲燒魚丁J	螞蟻上樹	季節時蔬	南瓜龍骨湯		5.2	2.6	1.2	2.5				702	
1月14日	二	紫米飯	三杯雞I	黃瓜炒肉片	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.3	2.7	1.9	2.5				664	
1月15日	三	烏龍麵II	什錦烏龍湯麵J	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16日	四	糙米飯	蠔油雞丁	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.2	2.6	1.5	2.5				709	
1月17日	五	糙米飯	冬瓜燉肉	客家小炒IJ	有機蔬菜(可溯源)	巧濃濃湯DE		4.2	2.9	2.1	2.5				677	
1月20日	一	海苔芝麻飯G	宮保雞丁C	滷什錦菜I	季節時蔬	四神湯		5.1	2.5	1.5	2.5				695	
2月11日	二	紅藜麥飯	魚香燒肉	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	山藥排骨湯		4.4	2.7	1.9	2.5				671	
2月12日	三	米飯	飯湯AIJ	蒸水餃三粒			喝鮮奶或豆漿(學校自購)	4.2	2.1	1.1	0.9	2.5			700	
2月13日	四	糙米飯	鳳梨燒雞	沙茶魷魚羹J	有機蔬菜	玉米豆腐湯I		4.2	2.6	1.9	2.5	0.1			655	
2月14日	五	糙米飯	泰式打拋肉	絲絲入扣I	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		4.2	2.6	1.9	2.5				649	
2月17日	一	雙色芝麻飯G	京醬肉片	白菜滷	季節時蔬	冬瓜雞湯		4.0	2.7	2.5	2.5				658	
2月18日	二	燕麥飯H	咖哩雞丁	炒三丁(毛豆, 玉米, 豆干)I	季節時蔬	豆枝味噌湯I		4.9	2.4	1.2	2.5				666	
2月19日	三	麵H	麵線羹	照燒豬排			喝鮮奶或豆漿(學校自購)	2.6	3.2	1.0	0.9	2.5			668	
2月20日	四	糙米飯	蒜泥白肉	家常豆腐I	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	豆漿I	5.0	3.4	1.1	2.5				745	
2月21日	五	糙米飯	三杯雞I	番茄炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯DE		4.4	3.0	1.4	2.5				681	
2月24日	一	海苔香鬆飯	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25日	二	糙米飯	宮保魚丁CI	白菜粉絲煲A	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔排骨湯		4.8	3.5	1.7	2.5				754	
2月26日	三	麵H	鍋燒麵IJ	蒸小肉包一粒			喝鮮奶或豆漿(學校自購)	7.0	2.1	1.1	0.9	2.5			896	
2月27日	四	糙米飯	麻油雞I	海苔蒸蛋E	有機蔬菜	香菇龍骨湯		4.0	2.5	1.2	2.5				610	
2月28日	五	~ 和平紀念日放假 ~														0

※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：

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林