

萬丹.興華國小114年4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 量(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 量(份)	乳品類 量(份)	油脂類 量(份)	水果類 量(份)	熱能kcal
4月1日	二	小米飯	醬燒豆干雞丁IG	高麗菜炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		4.0	3.0	1.7		2.5		660
4月2日	三	白飯	什錦炒飯E	麥克雞塊二塊	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	2.1	1.4	0.9	2.5		714
4月3日	四	~ 清明.兒童節連假 ~												0
4月4日	五	~ 清明.兒童節連假 ~												0
4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	2.6		2.5		673
4月8日	二	蕎麥飯H	鳳梨燒雞	螞蟻上樹	季節時蔬	金針菇肉絲湯		4.6	2.3	1.6		2.5	0.1	653
4月9日	三	粥	南瓜瘦肉粥E	蒸大奶黃包一粒H	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	5.5	2.0	1.5	0.9	2.5		793
4月10日	四	糙米飯	麵輪滷肉燥	紅蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯	豆漿 I	4.0	2.5	1.5		2.5		618
4月11日	五	糙米飯	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	1.8		2.5		730
4月14日	一	黑芝麻飯G	沙茶肉片	麻醬黃瓜雞絲G	季節時蔬	涼薯蛋花E湯		5.0	2.5	1.8		2.5		695
4月15日	二	燕麥飯H	橙香炸雞J	玉米炒肉末	季節時蔬	酸辣湯EI		5.3	2.7	1.0		2.5		711
4月16日	三	麵食H	赤肉羹麵J	蒸水餃三粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.2	2.1	1.2	0.9	2.5		842
4月17日	四	糙米飯	咖哩雞丁	扁蒲炒肉片	有機蔬菜	海帶芽味噌湯I		4.5	2.0	2.2		2.5		633
4月18日	五	糙米飯	銀蔔燒肉	海苔蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.0	3.1	1.6		2.5		665
4月21日	一	紅藜麥飯	洋芋燒肉	蔥炒甜不辣J	季節時蔬	枸杞雞湯		4.5	2.4	1.8		2.5		653
4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
4月23日	三	麵食H	鍋燒雞絲麵J	蜜汁豬排			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.2	3.1	1.1	0.9	2.5		775
4月24日	四	糙米飯	蠔油雞丁	壽喜燒E	有機蔬菜	綠豆西谷米湯		5.5	2.4	2.2		2.5		733
4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
4月28日	一	海苔芝麻飯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
4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
4月30日	三	麵食H	什錦炒麵A	炒毛豆莢	季節時蔬	關東煮湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.7	2.1	1.9	0.9	2.5		825

※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