

萬丹.興華國小114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	全穀類(%)	豆類(%)	蔬菜類(%)	蛋類(%)	肉類(%)	魚類(%)	其他(%)	營養分
5月1日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	玉米炒蛋E	有機蔬菜	紅豆粉角湯		5.1	2.6	1.3		2.5			697
5月2日	五	糙米飯	宮保魚丁CJ	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		5.0	2.8	1.3		2.5			705
5月5日	一	紅藜麥飯	咖哩肉丁	菜豆炒雞絲	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.5	2.4	1.5		2.5			645
5月6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
5月7日	三	糙米飯	沙茶肉片	柴魚蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	3.4	1.5	0.9	2.5			793
5月8日	四	糙米飯	香滷雞塊	關東煮J <small>(白蘿蔔, 香菇, 海帶絲, 魚羹條, 紅蘿蔔)</small>	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯		4.2	2.2	1.9		2.5			619
5月9日	五	米飯	飯湯AIJ	麥克雞塊二塊			【萬丹國小母親節園遊會】	4.5	2.2	1.2		2.5			623
5月12日	一	雙色芝麻飯G	宮保雞丁C	螞蟻上樹	季節時蔬	四神湯		4.6	2.2	1.2		2.5			630
5月13日	二	紫米飯	京醬肉片	滷什錦菜I	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.3	2.8	2.1		2.5			676
5月14日	三	麵食H	紅燒豬肉麵	蒸芝麻包一粒G			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.1	1.2	0.9	2.5			828
5月15日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	豆漿I	4.1	2.6	2.0		2.5			645
5月16日	五	糙米飯	蜜汁豬排	醬滷油豆腐丁I	有機蔬菜(可溯源)	金針菇排骨湯		4.0	3.1	1.1		2.5			653
5月19日	一	海苔香鬆飯	三杯雞I	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	山藥排骨湯		4.4	3.6	1.3		2.5			723
5月20日	二	五穀飯	香菇肉燥I	黃瓜炒肉片	季節時蔬	酸辣湯EI		4.0	2.7	2.3		2.5			653
5月21日	三	米飯	什錦蛋炒飯E	炒毛豆莢	季節時蔬	味噌小魚干湯J	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.2	2.3	1.3	0.9	2.5			720
5月22日	四	糙米飯	涼薯燒肉	咖哩三丁 <small>(洋蔥, 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
5月23日	五	糙米飯	香菇雞	家常豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.0	3.2	1.7		2.5			675
5月26日	一	海苔芝麻飯G	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27日	二	糙米飯	香酥雞丁	木須炒蛋E <small>(黑木耳, 綠豆芽, 紅蘿蔔, 雞蛋)</small>	有機蔬菜(可溯源)	粉絲柴魚湯		4.9	2.6	1.3		2.5			683
5月28日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸銀絲卷一粒	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	4.2	2.1	1.5	0.9	2.5			710
5月29日	四	糙米飯	糖醋雞丁	紅燒豆腐I	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		4.0	3.2	1.3		2.5	0.1		671
5月30日	五	~ 端午節連假 ~													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