

## 萬丹.興華國小114年06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	全乳餐 殘留 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 堅果類 子類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
6月2日	一	紅藜麥飯	魚香燒肉	滷什錦菜I	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.7	2.3		2.5		653
6月3日	二	小米飯	香滷雞腿	黃瓜炒肉片	季節時蔬	海芽湯		4.0	2.2	2.1		2.5		610
6月4日	三	麵食H	鍋燒麵J	茶葉蛋一粒E			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.4	1.1	0.9	2.5		848
6月5日	四	糙米飯	咖哩雞丁	醬滷油豆腐丁I	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.5	3.2	1.0		2.5	0.1	769
6月6日	五	糙米飯	碎米魚丁GJ	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯DE		5.3	3.3	1.2		2.5		761
6月9日	一	海苔芝麻飯G	京醬肉片	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	南瓜龍骨湯		4.7	2.4	1.9		2.5		669
6月10日	二	紫米飯	三杯雞I	扁魚白菜J	季節時蔬	關東煮湯		4.1	3.2	1.9		2.5		687
6月11日	三	米飯	咖哩什錦炒飯E	麥克雞塊二塊	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.1	2.1	1.4	0.9	2.5		700
6月12日	四	糙米飯	紅燒雞丁	毛豆炒三色	有機蔬菜	酸辣湯EI	豆漿I	4.5	2.8	1.7		2.5		680
6月13日	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	紅蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.5	2.5	2.2		2.5		670
6月16日	一	海苔香鬆飯	義式茄汁雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.6	2.3	1.7		2.5		650
6月17日	二	燕麥飯H	蒜泥白肉	海苔蒸蛋E	季節時蔬	豆枝味噌湯I		4.2	3.2	1.1		2.5		674
6月18日	三	白飯	赤肉羹飯J	蒸水餃三粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.2	2.2	1.2	0.9	2.5		710
6月19日	四	糙米飯	糖醋肉丁	白菜滷	有機蔬菜	紅豆湯		4.7	2.4	2.2		2.5	0.1	683
6月20日	五	糙米飯	香菇雞	菜豆豆干炒肉絲I	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍排骨湯		4.0	3.1	1.7		2.5		668
6月23日	一	雙色芝麻飯G	蘿蔔燒肉	咖哩洋芋	季節時蔬	蔬菜湯		4.7	2.2	2.0		2.5		657
6月24日	二	五穀飯	宮保雞丁C	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	三絲湯		4.8	2.3	1.8		2.5		666
6月25日	三	麵食H	麻醬麵I	蒸小肉包一粒	季節時蔬	昆布小魚干湯J	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.2	1.1	0.9	2.5		805
6月26日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜	玉米濃湯DE		4.3	2.4	2.2		2.5		649
6月27日	五	蕎麥飯	香菇肉燥I	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯		4.5	3.0	2.1		2.5		705
6月30日	一	紅藜麥飯	糖醋雞丁	花椰菜炒肉絲	有機蔬菜	涼薯龍骨湯		4.7	2.3	2.1		2.5	0.1	673

※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：

屏東縣立萬丹興華小學校長 李岳林