

萬丹.興華國小114年10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 類(份)	豆魚 蛋類(份)	蔬菜 類(份)	乳品 類(份)	油脂與 亞果魚 子類(份)	水果 類(份)	熱量kcal
10月1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
10月2日	四	糙米飯	蠔油雞丁	玉米炒肉末	有機蔬菜	紅豆麥仁湯		5.5	2.3	1.2		2.5		700
10月3日	五	糙米飯	糖醋魚丁J	家常豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍雞湯		4.3	3.6	1.2		2.5		714
10月6日	一	~ 中秋節放假 ~												0
10月7日	二	海苔香鬆飯	橙香炸雞J	螞蟻上樹	季節時蔬	金針菇肉絲湯		5.6	2.3	1.4		2.5	0.1	718
10月8日	三	粥	南瓜瘦肉粥E	蒸大奶黃包一粒	有機蔬菜(可溯源)		鮮奶/豆漿(學校自購)	5.6	2.0	1.5	0.9	2.5		800
10月9日	四	糙米飯	麵輪滷肉燥	紅蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜	海帶芽味噌湯I		4.0	2.7	1.6		2.5		635
10月10日	五	~ 國慶日放假 ~												0
10月13日	一	黑芝麻飯G	沙茶肉片	麻醬黃瓜雞絲	季節時蔬	涼薯蛋花湯E		5.0	2.5	1.8		2.5		695
10月14日	二	燕麥飯H	香酥雞塊	冬瓜炒肉末	季節時蔬	酸辣湯EI		4.5	2.4	2.1		2.5		660
10月15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
10月16日	四	糙米飯	咖哩雞丁	扁蒲炒肉片	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯	豆漿I	4.5	2.0	2.2		2.5		633
10月17日	五	糙米飯	銀筍燒肉	海苔蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.0	3.1	1.6		2.5		665
10月20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
10月21日	二	五穀飯	糖醋雞丁	涼薯炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜大骨湯		4.8	2.6	1.7		2.5	0.1	692
10月22日	三	白飯	什錦炒飯E	魷魚丸二粒J	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	2.5	1.4	0.9	2.5		744
10月23日	四	糙米飯	宮保雞丁C	壽喜燒E	有機蔬菜	山藥排骨湯		5.1	2.5	1.9		2.5		705
10月24日	五	~ 臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假 ~												0
10月27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E		4.2	2.8	2.4		2.5		677
10月28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
10月29日	三	麵食H	什錦炒油麵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
10月30日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	玉米炒蛋E	有機蔬菜	綠豆西谷米湯		5.7	2.7	1.3		2.5		747
10月31日	五	糙米飯	椒鹽雞丁	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		4.6	2.4	1.3		2.5		647

※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 郭忠憲