

萬丹.興華國小114年11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	全乳精煉乳 (GHI)	豆乳精煉乳 (DE)	豆乳精煉乳 (DI)	乳品類 (GHI)	海產類 (DE)	水果類 (DE)	其他類 (DE)
11月3日	一	紅藜麥飯	咖哩肉丁	客家小炒IJ	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.6	2.9	1.7		2.5		695
11月4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
11月5日	三	筆管麵H	義大利麵	麥克雞塊二塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯E	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	2.5	1.2	0.9	2.5		739
11月6日	四	糙米飯	香滷雞塊	關東煮J (白蘿蔔、香菇、海帶結、魚蛋、紅蘿蔔)	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯		4.2	2.2	1.9		2.5		619
11月7日	五	糙米飯	碎米魚丁GJ	毛豆蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯		5.0	3.7	1.1		2.5		768
11月10日	一	雙色芝麻飯G	宮保雞丁C	滷什錦菜I	季節時蔬	四神湯		4.5	2.6	1.5		2.5		660
11月11日	二	紫米飯	泰式打拋肉	螞蟻上樹	季節時蔬	玉米濃湯DE	興華國小校外教學停餐	4.7	2.2	2.1		2.5		659
11月12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
11月13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
11月14日	五	糙米飯	紅糟豬排	醬滷油豆腐丁I	有機蔬菜(可溯源)	金針菇排骨湯		4.0	3.3	1.1		2.5		668
11月17日	一	海苔香鬆飯	三杯雞	肉燥蒸蛋E	季節時蔬	羅宋湯		5.4	2.9	1.1		2.5		736
11月18日	二	五穀飯	香菇肉燥I	黃瓜炒肉片	季節時蔬	酸辣湯EI	萬丹國小校外教學(部分用餐)	4.0	2.9	2.7		2.5		678
11月19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
11月20日	四	糙米飯	京醬肉片	咖哩三丁 (洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆)	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		4.7	2.3	1.8		2.5		659
11月21日	五	糙米飯	香菇雞	番茄豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	山藥排骨湯		4.4	2.8	1.8		2.5		676
11月24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
11月25日	二	蕎麥飯	香酥雞丁	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	粉絲柴魚湯		5.1	2.7	1.3		2.5		705
11月26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
11月27日	四	糙米飯	糖醋雞丁	紅燒豆腐I	有機蔬菜	綠豆粉角湯		5.5	3.2	1.2		2.5	0.1	774
11月28日	五	糙米飯	黑胡椒肉片	涼薯炒三丁	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯E		4.8	2.8	1.5		2.5		696

※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