

萬丹.興華國小114年12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	中校用 標(份)	高小用 標(份)	高小用 標(份)	高小用 標(份)	高小用 標(份)	高小用 標(份)	高小用 標(份)	高小用 標(份)	
12月1日	一	紅藜麥飯	泰式打拋肉	滷什錦菜I	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.7	2.4		2.5			655	
12月2日	二	糙米飯	香滷雞塊	黃瓜炒肉片	季節時蔬	海芽湯		4.0	2.2	2.1		2.5			610	
12月3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	
12月4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	
12月5日	五	糙米飯	香酥魚丁J	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯DE		5.3	3.3	1.4		2.5			766	
12月6日	六	白飯	飯湯AIJ	餐包一粒H			興華國小校慶吃飯	5.1	2.0	1.1		2.5			647	
12月8日	一	海苔芝麻飯G	糖醋肉丁	塔香海草炒雞絲	季節時蔬	南瓜龍骨湯	興華國小補假停餐	4.7	2.4	2.0		2.5	0.1		678	
12月9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	
12月10日	三	米飯	咖哩什錦炒飯	香滷雞翅	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.1	2.8	1.4	0.9	2.5			753	
12月11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	
12月12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	2.6	2.2		2.5			678	
12月13日	六	白飯	飯湯AIJ	餐包一粒H			萬丹國小分枝校慶吃飯	5.1	2.0	1.1		2.5			647	
12月15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	
12月16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	
12月17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	
12月18日	四	糙米飯	香酥豬排	白菜滷	有機蔬菜	紅豆湯圓		5.6	2.2	1.7		2.5			712	
12月19日	五	糙米飯	香菇雞	客家小炒IJ	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯E		4.0	3.0	1.6		2.5			658	
12月22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	
12月23日	二	五穀飯	宮保雞丁C	涼薯炒蛋E	季節時蔬	三絲湯		5.5	2.6	1.0		2.5			718	
12月24日	三	麵食H	麻醬麵I	炒毛豆莢	有機蔬菜	昆布小魚干湯J	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	3.2	1.1	0.9	2.5			880	
12月25日	四	~ 行憲紀念日放假 ~														0
12月26日	五	地瓜飯	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	
12月29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	
12月30日	二	燕麥飯H	玉米蒸肉	番茄炒蛋E	季節時蔬	香菇排骨湯		4.4	2.8	1.5		2.5			668	
12月31日	三	米粉	肉燥米粉湯J	蒸大肉包一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.4	1.1	0.9	2.5			799	

※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