

# 萬丹. 興華國小115年1、2月菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全蛋和 蛋黃 (g)	五魚蛋 白質 (g)	蛋白質 (g)	乳蛋白 (g)	油酸類 脂肪酸 (g)	水溶性 (g)	熱能Kcal
1月1日	四	~ 元旦連假 ~												0
1月2日	五	小米飯	咖哩肉丁	綜合鹽酥IJ	有機蔬菜(可溯源)	粉絲柴魚湯		5.4	2.3	1.0		2.5		688
1月5日	一	紅藜麥飯	黑胡椒豬柳	海帶芽炒蛋E	季節時蔬	黃瓜大骨湯		4.0	3.0	1.6		2.5		658
1月6日	二	燕麥飯H	薑母雞I	花椰菜炒肉絲	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.0	3.3	2.1		2.5		693
1月7日	三	米飯	飯湯AIJ	蒸水餃三粒			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.2	2.0	1.1	0.9	2.5		692
1月8日	四	糙米飯	紅燒雞丁	白菜滷	有機蔬菜	桂圓綠豆蒜	豆漿I	5.4	2.7	2.3		2.5		751
1月9日	五	糙米飯	蒲燒魚丁J	關東煮I	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		5.0	2.9	1.2		2.5		710
1月12日	一	黑芝麻飯	香菇肉燥I	螞蟻上樹	季節時蔬	南瓜龍骨湯		5.2	2.6	1.6		2.5		712
1月13日	二	紫米飯	三杯雞	番茄豆腐I	季節時蔬	玉米蛋花湯E		5.3	3.1	1.3		2.5		749
1月14日	三	烏龍麵H	什錦烏龍湯麵J	香滷雞翅			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	6.0	2.1	1.0	0.9	2.5		823
1月15日	四	糙米飯	蠔油雞丁	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜	蔬菜湯		4.2	3.0	1.5		2.5		669
1月16日	五	糙米飯	冬瓜燉肉	客家小炒IJ	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯DE		4.2	2.5	2.4		2.5		654
1月19日	一	海苔芝麻飯G	宮保雞丁C	滷什錦菜I	季節時蔬	番茄蛋花湯E		5.0	3.0	1.7		2.5		730
1月20日	二	紅藜麥飯	沙茶肉片	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	山藥排骨湯		4.4	2.5	1.7		2.5		651
1月21日	三	米飯	什錦炒飯E	蒸小肉包一粒	季節時蔬	和風味噌湯I	喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.2	2.0	1.2	0.9	2.5		765
1月22日	四	糙米飯	香酥雞塊	沙茶魷魚羹J	有機蔬菜	綠豆粉角湯		5.8	2.3	1.6		2.5	0.1	737
1月23日	五	糙米飯	泰式打拋肉	絲絲入扣I	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		4.2	2.6	1.9		2.5		649
2月23日	一	海苔香鬆飯	照燒肉丁	三色肉末 <small>(玉米, 紅蘿蔔, 雞肉, 洋葱, 毛豆仁)</small>	季節時蔬	枸杞雞湯		4.6	2.9	1.4		2.5		687
2月24日	二	糙米飯	梅粉炸雞	白菜粉絲煲A	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔排骨湯		5.4	2.7	1.7		2.5		736
2月25日	三	麵H	鍋燒麵IJ	蒸小奶黃包一粒			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	7.0	2.1	1.1	0.9	2.5		896
2月26日	四	糙米飯	麻油雞	海苔蒸蛋E	有機蔬菜	香菇龍骨湯		4.0	3.3	1.2		2.5		670
2月27日	五	~ 和平紀念日放假 ~												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 郭忠憲