

萬丹.興華國小115年4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 | 全穀雜糧類(份) | 豆魚蛋肉類(份) | 蔬菜類(份) | 乳品類(份) | 油脂與堅果種子類(份) | 水果類(份) | 熱量kcal |
|-------|----|--------------|---------|-----------------|-----------|----------|-------------|----------|----------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| 4月1日 | 三 | 筆管麵 | ▲茄汁義大利麵 | 香酥雞腿 | 有機蔬菜(可溯源) | 冬瓜大骨湯 | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 4.8 | 3.6 | 1.5 | 0.9 | 2.5 | | 864 |
| 4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 | | 4.9 | 2.5 | 1.2 | | 2.5 | | 673 |
| 4月3日 | 五 | ~ 清明.兒童節連假 ~ | | | | | | | | | | | | 0 |
| 4月6日 | 一 | ~ 清明.兒童節連假 ~ | | | | | | | | | | | | 0 |
| 4月7日 | 二 | 海苔香鬆飯 | 冰糖醬雞 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針菇肉絲湯 | | 5.1 | 2.5 | 1.3 | | 2.5 | 0.1 | 696 |
| 4月8日 | 三 | 粥 | ▲南瓜瘦肉粥E | 蒸大奶黃包一粒 | 季節時蔬 | | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 5.6 | 2.0 | 1.4 | 0.9 | 2.5 | | 798 |
| 4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 | 1.5 | | 2.5 | | 633 |
| 4月10日 | 五 | 糙米飯 | 糖醋魚丁J | ▲家常豆腐I | 有機蔬菜(可溯源) | 冬菜雞湯 | | 4.2 | 3.7 | 1.6 | | 2.5 | 3.0 | 904 |
| 4月13日 | 一 | ▲黑芝麻飯G | 沙茶肉片 | 麻醬黃瓜雞絲G | 季節時蔬 | 涼薯蛋花湯E | | 4.8 | 2.3 | 1.7 | | 2.5 | | 664 |
| 4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 | 2.3 | 1.8 | | 2.5 | | 645 |
| 4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 |
| 4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 | 2.5 | 2.0 | | 2.5 | | 665 |
| 4月17日 | 五 | 糙米飯 | 銀蔔燒肉 | ▲海苔蒸蛋E | 有機蔬菜(可溯源) | 蔬菜湯 | | 4.0 | 2.9 | 1.5 | | 2.5 | | 648 |
| 4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 | | 5.1 | 2.2 | 1.8 | | 2.5 | | 680 |
| 4月21日 | 二 | 五穀飯 | 糖醋雞丁 | 涼薯炒蛋E | 季節時蔬 | 黃瓜大骨湯 | | 4.5 | 2.8 | 1.7 | | 2.5 | 0.1 | 686 |
| 4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 | 1.2 | 0.9 | 2.5 | | 739 |
| 4月23日 | 四 | 糙米飯 | 宮保雞丁CI | 壽喜燒E | 有機蔬菜 | 山藥排骨湯 | | 4.4 | 3.3 | 1.8 | | 2.5 | | 713 |
| 4月24日 | 五 | 糙米飯 | 香菇肉燥 | ▲炒三丁I(玉米,豆干,毛豆) | 有機蔬菜(可溯源) | 粉絲蛋花湯E | | 4.7 | 3.1 | 1.1 | | 2.5 | | 702 |
| 4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DE | | 4.3 | 2.5 | 2.4 | | 2.5 | | 661 |
| 4月28日 | 二 | 地瓜飯 | 橙香炸雞J | ▲麻香高麗菜煲I | 季節時蔬 | 涼薯龍骨湯 | | 4.9 | 3.0 | 1.2 | | 2.5 | | 711 |
| 4月29日 | 三 | 麵食H | ▲什錦炒油麵A | ▲炒毛豆莢 | 有機蔬菜(可溯源) | ▲關東煮湯 | 鮮奶/豆漿(學校自購) | 5.7 | 2.1 | 1.8 | 0.9 | 2.5 | | 822 |
| 4月30日 | 四 | 糙米飯 | 黑胡椒豬柳 | 玉米炒蛋E | 有機蔬菜 | 綠豆粉角湯 | | 6.0 | 2.5 | 1.3 | | 2.5 | | 753 |

※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。

▲高鈣

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