

萬丹.興華國小115年05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	全穀性 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
5月1日	五	~ 勞動節放假 ~												0
5月4日 (高鈣飲食日)	一	紅藜麥飯	咖哩肉丁	客家小炒IJ	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.5	2.9	1.5		2.5		683
5月5日	二	小米飯	醬炒雞丁	花椰菜炒肉絲	季節時蔬	海芽味噌湯		4.3	2.5	1.9		2.5		649
5月6日	三	麵食H	麻醬麵GI	麥克雞塊二塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯E	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.6	2.7	1.0	0.9	2.5		840
5月7日	四	糙米飯	香滷雞塊	關東煮I <small>(白蘿蔔、香肚、海帶結、油豆腐、江豆腐)</small>	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯		4.2	2.2	1.9		2.5		619
5月8日 (高鈣飲食日)	五	糙米飯	香酥魚丁G	海苔蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯	萬丹國小母親節擺攤活動發 麵包餐盒,興華國小用餐	4.9	3.6	1.1		2.5		753
5月11日 (高鈣飲食日)	一	雙色芝麻飯G	宮保雞丁C	滷什錦菜J	季節時蔬	和風味噌湯I		5.0	2.6	1.6		2.5		698
5月12日	二	紫米飯	麵輪滷肉燥	螞蟻上樹	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.8	2.2	1.5		2.5		651
5月13日	三	麵食H	鍋燒烏龍麵J	蒸芝麻包一粒G			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.6	2.0	1.0	0.9	2.5		788
5月14日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜	綠豆粉角湯	豆漿I	5.1	2.9	2.0		2.5		737
5月15日 (高鈣飲食日)	五	糙米飯	紅槽豬排	家常豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	金針菇排骨湯		4.0	3.2	1.0		2.5		658
5月18日	一	海苔香鬆飯	三杯雞	肉燥蒸蛋E	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		5.0	2.9	1.1		2.5		708
5月19日	二	五穀飯	照燒肉丁	黃瓜炒雞絲	季節時蔬	酸辣湯EI		4.6	2.5	2.2		2.5		677
5月20日 (高鈣飲食日)	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
5月21日	四	糙米飯	京醬肉片	咖哩三丁 <small>(洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆)</small>	有機蔬菜	蔬菜湯		4.7	2.2	1.4		2.5		642
5月22日 (高鈣飲食日)	五	糙米飯	香菇雞	紅燒豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	山藥排骨湯		4.4	3.5	1.3		2.5		716
5月25日 (高鈣飲食日)	一	海苔芝麻飯G	香菇肉燥I	白菜滷	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.3	2.9	2.0		2.5		681
5月26日	二	蕎麥飯H	香酥雞丁H	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	粉絲柴魚湯		4.9	2.8	1.2		2.5		696
5月27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)	4.5	2.0	1.5	0.9	2.5		723
5月28日 (高鈣飲食日)	四	糙米飯	糖醋雞丁	醬滷油豆腐丁I	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		4.7	3.3	1.4		2.5	0.1	730
5月29日	五	糙米飯	黑胡椒肉片	涼薯炒三丁	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍龍骨湯		4.5	2.4	1.5		2.5		645

※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 郭雲琪

校長:

屏東縣立萬丹國民小學校長 郭忠憲