

仙吉.瓦礫國小 113年8.9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	全蛋類 種類 (份)	五穀類 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	海鮮類 子魚 (份)	水果類 (份)	熱能kcal
8月30日	五	白飯	五香肉燥I	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	4.0	2.5	2.1		2.5	0.5	663
9月2日	一	白飯	香菇燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	絲瓜麵線湯		4.4	2.0	1.8		2.5		616
9月3日	二	黑芝麻飯G	咖哩雞丁	花椰菜炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽蛋花湯E		4.3	2.0	1.6		2.5		604
9月4日	三	米飯	飯湯A	蒸水餃三粒			水果	4.3	2.0	1.3		2.5	0.5	626
9月5日	四	白飯	豆豉燒肉	白菜滷A	有機蔬菜(可溯源)	玉米蛋花湯E		4.8	2.1	1.7		2.5		649
9月6日	五	紫米飯	三杯魚丁I	拌炒寬冬粉	有機蔬菜	黃瓜風味湯	水果	4.7	2.8	1.7		2.5	0.5	724
9月9日	一	麵	鍋燒雞絲麵	白煮蛋一粒E	季節時蔬			5.9	2.5	1.6		2.5		753
9月10日	二	燕麥飯H	蔥爆肉片	螞蟻上樹	有機蔬菜(可溯源)	芋頭西米露D		4.6	2.0	1.5		2.5		622
9月11日	三	米飯	照燒雞絲炒飯	麥克雞塊二塊		肉骨茶湯I	水果	4.3	2.4	1.1		2.5	0.5	651
9月12日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	鐵板豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	涼薯蛋花湯E		4.8	2.4	1.1		2.5		656
9月13日	五	五穀飯	蒜香雞丁	玉米粒炒肉末	有機蔬菜	酸辣湯EI	水果	4.5	2.1	1.4		2.5	0.5	650
9月16日	一	白飯	宮保豆干CI	雙色炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	鮮菇海芽湯	保久乳D	4.1	2.1	1.4	0.8	2.5		688
9月17日	二	~ 中秋節放假 ~												0
9月18日	三	米飯	皮蛋瘦肉粥E	小蝦排一塊			水果	4.4	2.2	1.1		2.5	0.5	643
9月19日	四	燕麥飯H	味噌蔥燒燉肉	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍雞湯		4.9	2.3	1.3		2.5		661
9月20日	五	紫米飯	紅燒雞丁	脆根雙絲	有機蔬菜	玉米濃湯DE	水果	4.4	2.1	2.0		2.5	0.5	658
9月23日	一	白飯	紅燒豬肉燴飯	日式蒸蛋E	季節時蔬	香菇雞湯	豆漿I	4.6	3.0	1.6		2.5		700
9月24日	二	蕎麥飯H	柚香雞丁	沙茶魷魚羹	有機蔬菜(可溯源)	紅豆湯		5.0	2.0	1.4		2.5		648
9月25日	三	麵	紅燒豬肉麵	蒸肉包一粒			水果	6.5	2.0	1.2		2.5	0.5	778
9月26日	四	白飯	冬瓜燒肉	燴奶香蔬菜D	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.9	2.4	1.7		2.5		678
9月27日	五	薏仁飯	蠔油雞丁	大白菜炒肉絲I	有機蔬菜	粉絲蛋花湯E	水果	4.3	2.2	1.8		2.5	0.5	654
9月30日	一	白飯	腐乳燒排骨	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.4	1.8		2.5		618

※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、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書

護士兼黃裕仟

主任：

校長：

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

教師兼郭聰智
總務主任

屏東縣立瓦礫國民小學校長李榮哲