

仙吉.瓦礫國小113年10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 量(份)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 子類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
10月1日	二	黑芝麻飯G	新疆大盤雞	海帶三絲I	有機蔬菜(可溯源)	香菇排骨湯		4.4	2.2	1.5		2.5		623
10月2日	三	白飯	赤肉羹飯E	蒸紅豆包一粒			水果	5.0	2.0	1.1		2.5	0.5	670
10月3日	四	白飯	玉米蒸肉	花椰菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔湯		4.5	2.1	2.3		2.5		643
10月4日	五	地瓜飯	糖醋雞丁	扁蒲炒肉末	有機蔬菜	四神湯	水果	4.3	2.0	2.4		2.5	0.6	660
10月7日	一	白飯	三杯杏鮑菇I	香蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	芹香豆枝湯I		4.5	2.0	1.4		2.5		613
10月8日	二	燕麥飯H	鹹酥魚丁IJ	全家福	有機蔬菜(可溯源)	檸檬山粉圓		4.0	2.6	1.7		2.5		630
10月9日	三	白飯	豬肉玉米粥EI	麥克雞塊二塊			水果	4.5	2.1	1.1		2.5	0.5	643
10月10日	四	~ 國慶日放假 ~												0
10月11日	五	紫米飯	馬鈴薯燉雞	鐵板豆腐I	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯E	水果	4.3	2.1	1.0		2.5	0.5	626
10月14日	一	白飯	什錦炒飯E	什錦滷味I	季節時蔬	冬菜雞湯	豆漿I	4.3	2.4	2.2		2.5		649
10月15日	二	五穀飯	腐乳燒排骨	雞絲拉皮I	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		4.5	2.3	1.1		2.5		628
10月16日	三	白飯	飯湯A	蒸水餃三粒			水果	4.2	2.0	1.3		2.5	0.5	619
10月17日	四	白飯	三杯雞I	炒三鮮	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜龍骨湯		4.0	2.3	1.9		2.5		613
10月18日	五	蕎麥飯H	味噌蔥燒嫩肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸辣湯EI	水果	4.5	2.2	1.4		2.5	0.5	658
10月21日	一	白飯	紅燒油腐丁I	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	肉骨茶湯I	保久乳D	4.0	2.4	1.3	0.8	2.5		701
10月22日	二	麥仁飯	碎米雞丁I	什錦火鍋菜	有機蔬菜(可溯源)	綠豆湯		5.0	2.1	1.4		2.5		655
10月23日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	小魷魚排一塊		枸杞雞湯	水果	4.6	2.1	1.5		2.5	0.5	660
10月24日	四	白飯	筍干燒肉	玉米肉末	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯I		4.6	2.1	1.5		2.5		630
10月25日	五	五穀飯	咖哩雞丁	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜	粉絲蛋花湯E	水果	4.5	2.2	1.2		2.5	0.5	653
10月28日	一	米粉	什錦炒米粉	綜合鹹酥I	季節時蔬	香菇雞湯		5.7	2.3	1.8		2.5		729
10月29日	二	薏仁飯	照燒肉片	紅燒什錦羹	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯DE		4.4	2.0	1.8		2.5		616
10月30日	三	麵	紅燒豬肉麵	白煮蛋一粒I			水果	5.5	2.7	1.2		2.5	0.5	760
10月31日	四	白飯	沙茶雞丁	高麗菜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯E		4.5	2.1	1.9		2.5		633

※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)

※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。

◎菜單中「**藍色**」代表為本月新菜色

◎有**藍色**的日期為無用日

◎有**藍色**的日期為無用日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：

護士兼黃裕仟
午餐秘書

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