

仙吉.瓦礫國小113年11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)	油質與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
11月1日	五	紫米飯	東坡肉	塔香海茸炒雞絲	有機蔬菜	芹香豆枝湯I	水果	4.0	2.0	1.8		2.5	0.5	618
11月4日	一	白飯	香菇燒豆包I	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	和風味噌湯I	保久乳D	4.0	2.2	1.6	0.8	2.5		694
11月5日	二	海苔芝麻飯G	三杯雞I	回鍋高麗	有機蔬菜(可溯源)	檸檬山粉圓		4.0	2.4	1.4		2.5		608
11月6日	三	白飯	赤肉羹飯	蒸水餃三粒			水果	4.2	2.0	1.1		2.5	0.5	614
11月7日	四	白飯	洋芋蒸肉	什錦火鍋菜	有機蔬菜(可溯源)	香菇雞湯		4.5	2.0	1.7		2.5		620
11月8日	五	燕麥飯H	醬爆雞丁	椒鹽雙拼I	有機蔬菜	玉米濃湯DE	水果	5.0	2.0	1.1		2.5	0.5	670
11月11日	一	米飯	什錦炒飯E	什錦滷味I	季節時蔬	肉骨茶湯		4.5	2.4	2.0		2.5		658
11月12日	二	黑芝麻飯G	咖哩雞丁	番茄炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.4	2.2	1.2		2.5		616
11月13日	三	麵	紅燒豬肉麵	小虱目魚排一個J			水果	5.6	2.3	1.2		2.5	0.5	737
11月14日	四	白飯	魚香燒肉G	螞蟻上樹	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽蛋花湯E		4.8	2.0	1.2		2.5		629
11月15日	五	五穀飯	蠔油雞丁	玉米燴豆腐I	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	4.2	2.0	1.8		2.5	0.5	632
11月18日	一	白飯	三杯豆干I	雙色炒蛋E	季節時蔬	鮮菇海芽湯	豆漿I	4.6	2.0	1.4		2.5		620
11月19日	二	蕎麥飯H	蘑菇醬魚丁J	全家福	有機蔬菜(可溯源)	紅豆麥仁湯		4.6	2.2	2.1		2.5		652
11月20日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	麥克雞塊二個		關東煮湯J	水果	4.1	2.1	1.4		2.5	0.5	622
11月21日	四	~ 戶外教學停餐 ~												0
11月22日	五	薏仁飯	香滷雞塊	鮮蔬田條	有機蔬菜	紫菜蛋花湯E	水果	4.0	2.3	1.3		2.5	0.5	628
11月25日	一	米飯	豬肉玉米粥	滷油豆腐一塊I	季節時蔬			4.4	2.0	1.8		2.5		616
11月26日	二	燕麥飯H	腐乳燒排骨	花椰菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯EI		4.5	2.2	1.6		2.5		633
11月27日	三	麵	鍋燒雞絲麵I	白煮蛋一粒E			水果	5.9	2.4	1.1		2.5	0.5	763
11月28日	四	白飯	紫蘇梅雞	沙茶魷魚羹J	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯E		4.8	2.4	1.3		2.5		661
11月29日	五	海苔芝麻飯G	蒜泥白肉	玉米炒蛋E	有機蔬菜	金針菇龍骨湯	水果	4.6	2.2	1.2		2.5	0.5	660

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標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。

◎有底色的日期為無肉日

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
國民學校校長李榮哲