

瓦礫國小113年12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	全穀類 類(份)	豆魚 類(份)	蔬菜 類(份)	乳品 類(份)	油脂 類(份)	水果 類(份)	熱量kcal
12月2日	一	白飯	咖哩鮮蔬I	雙色炒蛋E	季節時蔬	芹香豆枝湯I		4.5	2.0	1.4		2.5		613
12月3日	二	黑芝麻飯G	冬瓜燒肉	白菜滷A	有機蔬菜(可溯源)	綠豆麥仁湯		5.0	2.2	2.3		2.5		685
12月4日	三	白飯	什錦炒飯E	小虱目魚排一塊J		香菇雞湯	水果	4.2	2.2	1.1		2.5	0.5	629
12月5日	四	白飯	茄汁雞丁	麻婆豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.4	2.0	1.3		2.5		603
12月6日	五	五穀飯	蘑菇醬炒肉片G	塔香海茸炒雞絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯E	水果	4.3	2.1	1.6		2.5	0.5	641
12月9日	一	雞絲麵	鍋燒雞絲麵	白煮蛋一粒E	季節時蔬		豆漿 I	5.9	3.5	1.6		2.5		828
12月10日	二	黑芝麻飯G	鹹酥魚丁J	芹香炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽蛋花湯E		5.0	2.6	1.3		2.5		690
12月11日	三	麵	紅燒豬肉麵	蒸紅豆包一粒	★ 香滷豬排		水果	6.6	3.5	1.2		2.5	0.5	897
12月12日	四	白飯	筍干燒肉	玉米肉末	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜風味湯		4.6	2.0	1.9		2.5		632
12月13日	五	燕麥飯H	咖哩雞丁	海帶三絲I	有機蔬菜	涼薯蛋花湯E	水果	4.6	2.2	1.2		2.5	0.5	660
12月16日	一	白飯	香菇燒豆包I	日式蒸蛋E	季節時蔬	肉骨茶湯	保久乳D	4.0	2.0	1.7	0.8	2.5		681
12月17日	二	薏仁飯	五香肉燥I	炒三鮮J	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		4.0	2.3	1.5		2.5		603
12月18日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸水餃三粒			水果	4.3	2.0	1.1		2.5	0.5	621
12月19日	四	白飯	三杯雞I	大黃瓜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯DE		4.4	2.4	1.7		2.5		643
12月20日	五	五穀飯	味噌蔥燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.6	2.0	1.3		2.5	0.5	717
12月23日	一	白飯	什錦炒飯E	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	和風味噌湯IJ		4.4	2.0	1.9		2.5		618
12月24日	二	燕麥飯H	廣東燒雞	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜大骨湯		4.6	2.3	1.6		2.5		647
12月25日	三	白飯	飯湯AJ	小魷魚排一塊J			水果	4.5	2.1	1.3		2.5	0.5	648
12月26日	四	白飯	照燒肉片G	咖哩豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔龍骨湯		4.0	2.2	1.8		2.5		603
12月27日	五	紫米飯	泰式檸檬雞丁	紅燒什錦羹	有機蔬菜	粉絲蛋花湯E	水果	4.2	2.1	1.6		2.5	0.5	634
12月30日	一	米粉	什錦炒米粉	鹽酥雙拼I	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.9	2.0	1.9		2.5		653
12月31日	二	海苔香鬆飯	紅燒雞丁	番茄炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	絲瓜麵線湯		4.9	2.0	1.7		2.5		648

◎菜單中「★」記號為本月加菜食材

※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。

◎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
午餐秘書

主任：

教師兼郭聰智
總務主任

校長：

屏東縣立瓦礫國民小學校長李榮哲