

仙吉.瓦礫國小114年1、2月菜單

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(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	
1月1日	三	~ 元旦放假 ~													0
1月2日	四	白飯	京醬肉片	芡汁三丁	有機蔬菜(可溯源)	肉骨茶湯I		4.5	2.0	1.6		2.5		618	
1月3日	五	紫米飯	豆瓣味噌魚I	高麗菜炒雞絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯E	水果	4.0	2.8	1.4		1.0	0.5	600	
1月6日	一	白飯	宮保豆干CI	紅蘿蔔絲炒蛋E	季節時蔬	酸辣湯EI	保久乳D	4.0	2.6	1.0	0.8	2.5		709	
1月7日	二	燕麥飯H	豆乳雞I	炒三鮮	有機蔬菜(可溯源)	枸杞銀耳蓮子湯		4.6	2.0	1.6		2.5		625	
1月8日	三	白飯	皮蛋瘦肉粥EI	蒸水餃三粒			水果	4.5	2.3	1.1		2.5	0.5	658	
1月9日	四	白飯	塔香燴肉醬	螞蟻上樹	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽味噌湯I		4.6	2.0	1.6		2.5		625	
1月10日	五	五穀飯	蠔油雞丁	麻婆豆腐I	有機蔬菜	關東煮湯	水果	4.2	2.0	1.5		2.5	0.5	624	
1月13日	一	麵	麵線羹	白煮蛋一粒E	季節時蔬		豆漿I	4.0	2.0	1.2		2.5		573	
1月14日	二	薏仁飯	泰式打拋肉I	芹香炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	玉米蛋花湯E		4.3	2.5	1.6		2.5		641	
1月15日	三	白飯	飯湯AJ	蒸肉包一粒			水果	5.0	2.0	1.1		2.5	0.5	670	
1月16日	四	白飯	三杯雞	咖哩豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔排骨湯		4.7	2.2	1.2		2.5		637	
1月17日	五	蕎麥飯H	黑胡椒豬柳	什錦火鍋菜I	有機蔬菜	金針菇龍骨湯	水果	4.0	2.1	2.0		2.5	0.5	630	
1月20日	一	白飯	什錦炒飯E	什錦滷味I	季節時蔬	黃瓜風味湯		5.0	2.3	2.0		2.5		685	
2月11日	二	黑芝麻飯G	五香肉燥I	番茄炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜大骨湯		4.0	2.9	1.8		2.5		655	
2月12日	三	粥	豬肉玉米粥EI	蒸奶黃包一粒			水果	5.6	2.1	1.1		2.5	0.5	720	
2月13日	四	白飯	蒜泥白肉	玉米炒毛豆	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		5.0	2.3	1.1		2.5		663	
2月14日	五	五穀飯	宮保雞丁CI	白菜滷A	有機蔬菜	粉絲蛋花湯E	水果	4.2	2.2	1.5		2.5	0.5	639	
2月17日	一	麵	鍋燒雞絲麵	白煮蛋一粒E	季節時蔬		豆漿I	4.3	2.0	1.6		2.5		604	
2月18日	二	燕麥飯H	咖哩雞丁	雙色炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯I		4.3	2.0	1.7		2.5		606	
2月19日	三	白飯	飯湯AJ	魷魚丸一粒J			水果	4.0	2.1	1.1		2.5	0.5	608	
2月20日	四	白飯	味噌燻燒排骨	全家福	有機蔬菜(可溯源)	關東煮湯		4.7	2.1	1.5		2.5		637	
2月21日	五	薏仁飯	鹹酥魚丁I	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	金針菇龍骨湯	水果	4.0	2.6	1.7		2.5	0.5	660	
2月24日	一	米飯	咖哩鮮蔬I	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜	鮮菇海芽湯		4.5	2.0	1.5		2.5		615	
2月25日	二	蕎麥飯H	紅燒雞丁	海帶三絲	有機蔬菜(可溯源)	芋香西米露D		4.5	2.1	1.6		2.5		625	
2月26日	三	白飯	赤肉羹飯E	小虱目魚排一塊J			水果	4.0	2.4	1.1		2.5	0.5	630	
2月27日	四	白飯	洋芋蒸肉	沙茶魷魚羹J	有機蔬菜(可溯源)	枸杞雞湯		4.5	2.1	1.8		2.5		630	
2月28日	五	~ 和平紀念日放假 ~													0

※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：

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