

仙吉.瓦礫國小 114年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	營養成分 (每份)					熱量 (大卡)	
								蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)		
9月1日	一	麵H	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2日	二	黑芝麻飯G	咖哩雞丁	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	芹香豆枝湯I		4.3	2.1	1.4		2.5	606	
9月3日	三	米飯	飯湯AJ	蒸水餃三粒			水果	4.3	2.0	1.3		2.5	626	
9月4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5日	五	紫米飯	三杯魚丁IJ	拌炒寬冬粉	有機蔬菜	黃瓜風味湯	水果	4.7	2.8	1.7		2.5	724	
9月8日	一	白飯	香菇燒豆腐I	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9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10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	651	
9月11日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	鐵板豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽蛋花湯E		4.5	2.4	1.1		2.5	635	
9月12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	650	
9月15日	一	白飯	紅燒豬肉燴飯	日式蒸蛋E	季節時蔬	香菇雞湯	保久乳D	4.6	3.0	1.6		2.5	700	
9月16日	二	黑芝麻飯G	醬爆雞丁	什錦火鍋菜I	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.3	2.0	1.6		2.5	604	
9月17日	三	米飯	皮蛋瘦肉粥E	小蝦排一塊J			水果	4.4	2.2	1.1		2.5	643	
9月18日	四	白飯	味噌蔥燒燉肉	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍雞湯		4.9	2.2	1.2		2.5	651	
9月19日	五	紫米飯	紅燒雞丁	鹹水拼盤IJ	有機蔬菜	玉米濃湯DE	水果	4.8	2.2	1.8		2.5	689	
9月22日	一	白飯	宮保豆干CI	雙色炒蛋E	季節時蔬	鮮菇海芽湯	豆漿I	4.1	2.1	1.4	0.8	2.5	688	
9月23日	二	蕎麥飯H	柚香雞丁J	沙茶魷魚羹J	有機蔬菜(可溯源)	紅豆湯		5.0	2.0	1.4		2.5	648	
9月24日	三	麵H	紅燒豬肉麵	蒸肉包一粒			水果	6.6	2.0	1.2		2.5	785	
9月25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26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	654	
9月29日	一	~ 教師節連假 ~												0
9月30日	二	海苔芝麻飯G	新疆大盤雞	海帶三絲	有機蔬菜(可溯源)	香菇排骨湯		4.4	2.2	1.5		2.5	623	

※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
國民小學校長李榮哲