

# 仙吉.瓦礫國小114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(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量kcal
10月1日	三	白飯	赤肉羹飯E	麥克雞塊二塊			水果	5.0	2.0	1.1		2.5	0.5	670
10月2日	四	白飯	玉米蒸肉	花椰菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔龍骨湯		4.5	2.1	2.3		2.5		643
10月3日	五	地瓜飯	鹹酥魚丁J	菜豆炒肉絲	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯E	水果	4.0	2.6	1.4		2.5	0.5	653
10月6日	一	~ 中秋節放假 ~												
10月7日	二	海苔芝麻飯G	馬鈴薯燉雞	鐵板豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	檸檬山粉圓		4.8	2.1	1.1		2.5		634
10月8日	三	白飯	豬肉玉米粥EI	蒸紅豆包一粒			水果	4.5	2.1	1.1		2.5	0.5	643
10月9日	四	白飯	糖醋雞丁	扁蒲炒肉末	有機蔬菜	四神湯		4.3	2.0	1.9		2.5		611
10月10日	五	~ 國慶日放假 ~												
10月13日	一	白飯	什錦炒飯E	什錦滷味J	季節時蔬	冬菜雞湯	豆漿I	4.3	2.4	2.2		2.5		649
10月14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15日	三	白飯	飯湯AJ	蒸水餃三粒			水果	4.2	2.0	1.3		2.5	0.5	619
10月16日	四	白飯	三杯雞I	炒三鮮J	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜龍骨湯		4.0	2.3	1.9		2.5		613
10月17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20日	一	白飯	紅燒油豆腐I	洋葱炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	肉骨茶湯I	保久乳D	4.0	2.4	1.3	0.8	2.5		701
10月21日	二	麥仁飯	碎米雞丁IG	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22日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	小魷魚排一塊J			水果	4.6	2.1	1.5		2.5	0.5	660
10月23日	四	白飯	筍干燒肉	雞茸玉米	有機蔬菜	和風味噌湯I		4.6	2.1	1.6		2.5		632
10月24日	五	~ 臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假 ~												
10月27日	一	米粉	什錦炒米粉	綜合鹹酥J	季節時蔬	香菇雞湯		5.7	2.3	2.0		2.5		734
10月28日	二	薏仁飯	香滷雞塊	紅燒什錦羹	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯DE		4.4	2.5	1.4		2.5		643
10月29日	三	麵H	紅燒豬肉麵	白煮蛋一粒E			水果	5.0	2.7	1.2		2.5	0.	725
10月30日	四	白飯	沙茶雞丁	高麗菜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	金針菇龍骨湯		4.5	2.1	1.9		2.5		633
10月31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		618

※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。

◎菜單中「■」記號為本月新菜色

◎有底色的日期為星期日

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