

## 仙吉.瓦礫國小114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	全穀類 量(份)	豆魚蛋 肉類 量(份)	蔬菜類 量(份)	乳品類 量(份)	油鹽類 堅果類 量(份)	水果類 量(份)	熱量kcal
11月3日	一	白飯	香菇燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	和風味噌湯	保久乳D	4.0	2.2	1.6	0.8	2.5		694
11月4日	二	海苔芝麻飯G	三杯雞	白菜滷	有機蔬菜(可溯源)	檸檬山粉圓		4.7	2.0	1.6		2.5		632
11月5日	三	白飯	赤肉羹飯	蒸水餃三粒			水果	4.2	2.2	1.0		2.5	0.5	627
11月6日	四	白飯	洋芋蒸肉	椒鹽雙拼(地瓜,百頁豆腐)	有機蔬菜(可溯源)	香菇雞湯		5.5	2.4	1.2		2.5		708
11月7日	五	燕麥飯H	醬爆雞丁	什錦火鍋菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.4	2.1	1.7		2.5	0.5	651
11月10日	一	米飯	什錦炒飯	什錦滷味	季節時蔬	肉骨茶湯		4.5	2.4	2.0		2.5		658
11月11日	二	黑芝麻飯G	咖哩雞丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.6	2.2	1.3		2.5		632
11月12日	三	麵H	紅燒豬肉麵	小虱目魚排一個			水果	5.6	2.3	1.2		2.5	0.5	737
11月13日	四	白飯	豆瓣燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽蛋花湯		4.8	2.0	1.4		2.5		634
11月14日	五	五穀飯	蠔油雞丁	玉米燴豆腐	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	4.1	2.1	1.8		2.5	0.5	632
11月17日	一	白飯	三杯豆干	雙色炒蛋	季節時蔬	鮮菇海芽湯	豆漿I	4.7	2.0	1.4		2.5		627
11月18日	二	蕎麥飯H	香滷雞塊	大黃瓜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	桂圓綠豆蒜		5.0	2.2	1.6		2.5		668
11月19日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	麥克雞塊二個		關東煮湯	水果	4.1	2.1	1.4		2.5	0.5	622
11月20日	四	白飯	味噌蔥燒燻肉	番茄豆腐	有機蔬菜(可溯源)	枸杞雞湯		4.9	2.3	1.3		2.5		661
11月21日	五	薏仁飯	蘑菇醬魚丁	大白菜炒年糕	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.7	2.3	2.1		2.5	0.5	697
11月24日	一	粥	豬肉玉米粥	滷油豆腐一塊	季節時蔬			4.4	2.1	1.8		2.5		623
11月25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		4.5	2.2	1.6		2.5		633
11月26日	三	麵H	鍋燒雞絲麵	白煮蛋一粒			水果	5.9	2.5	1.1		2.5	0.5	771
11月27日	四	白飯	蒜香炸雞	沙茶魷魚羹	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯		5.1	2.4	1.3		2.5		682
11月28日	五	海苔芝麻飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	金針菇龍骨湯	水果	4.6	2.3	1.2		2.5	0.5	667

※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  
午餐秘書 黃裕仟

教師兼  
總務主任 郭聰智

屏東縣立瓦礫  
國民小學校長 李榮哲