

四維.廣安.興化.新興國小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	全乳 每罐 (份)	豆 漿 每 罐 (份)	蔬 菜 每 份 (份)	乳 油 每 罐 (份)	油 與 堅 果 每 罐 (份)	水 果 每 份 (份)	熱 量 kcal
12月2日	一	白飯	蘿蔔燒肉	鮮蔬炒雞絲	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.3	2.2	1.5		2.5		616
12月3日	二	糙米飯	義式香雞翅	海帶三絲I	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯		4.8	2.2	1.1		2.5		641
12月4日	三	白飯	飯湯AIJ	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.7	2.0	1.7		2.5		634
12月5日	四	燕麥飯H	蔥油雞丁I	咖哩洋芋	季節時蔬	肉骨茶湯I		4.5	2.4	1.2		2.5		638
12月6日	五	黑芝麻飯G	蔥爆彩椒豬柳	海苔蒸蛋E	季節時蔬	綠豆湯	水果	4.7	2.7	1.0		2.5	1.0	729
12月9日	一	白飯	沙茶雞丁	玉米炒毛豆	季節時蔬	番茄蛋花湯E		4.4	2.4	1.4		2.5		636
12月10日	二	蕎麥飯H	糖醋魚排J	燴奶香蔬菜D	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯I	豆漿I	4.5	2.6	1.3		2.5		655
12月11日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸肉包一粒	有機蔬菜			5.1	2.0	1.3		2.5		652
12月12日	四	海苔芝麻飯G	宮保雞丁CI	紅燒什錦羹	季節時蔬	關東煮湯		4.1	2.6	1.8		2.5		640
12月13日	五	麥仁飯	味噌燒肉	涼薯炒蛋E	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.5	2.7	1.7		2.5	1.0	733
12月16日	一	白飯	菇香肉燥I	螞蟻上樹G	季節時蔬	蘿蔔排骨湯		4.6	2.6	1.7		2.5		672
12月17日	二	糙米飯	三杯雞I	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	海芽蛋花湯E	保久乳D	4.5	2.2	2.0		2.5		643
12月18日	三	麵	鍋燒雞絲麵I	柴魚醬燒魷魚丸一粒J	有機蔬菜			3.3	2.4	1.6		2.5		564
12月19日	四	燕麥飯H	紫蘇梅雞J	蛋酥白菜E	季節時蔬	三絲湯		4.8	2.1	1.9		2.5		654
12月20日	五	海苔香鬆飯	冬瓜燒肉	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	紅豆湯圓	水果	4.6	2.7	1.4		2.5	1.0	732
12月23日	一	白飯	紅燒嫩肉	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.8	2.1	1.4		2.5		641
12月24日	二	糙米飯	糖醋雞丁	炒三鮮	有機蔬菜(可溯源)	金針菇龍骨湯	鮮奶D	4.0	2.0	2.1	0.8	2.5	0.1	697
12月25日	三	麵	義大利麵	小虱目魚排一塊J	有機蔬菜		★加菜雞蛋布丁	4.6	2.6	1.2		2.5		656
12月26日	四	麥仁飯	馬鈴薯嫩雞	番茄炒蛋E	季節時蔬	枸杞排骨湯		4.3	2.5	1.8		2.5		646
12月27日	五	黑芝麻飯G	紅燒油豆腐I	大黃瓜炒豆皮I	季節時蔬	紫菜蛋花湯E	水果	4.0	2.2	1.8		2.5	1.0	663
12月30日	一	白飯	酸甜鍋爆肉片	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	香菇蘿蔔湯		4.0	2.1	2.3		2.5		608
12月31日	二	海苔香鬆飯	醬爆雞丁	客家小炒IJ	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯	★加菜中華豆花	4.6	2.2	1.7		2.5		642

※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『★』記號為本月加菜食材

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：

午餐秘書 喬馨緯

教師兼學務主任 余剛式

屏東縣立四維黃志賢國民小學校長

四維、廣安、新興、興化國小113年12月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀 雜糧 (份)	豆 類 (份)	奶 類 (份)	蔬 菜 (份)	油 類 (份)	水 果 (份)	熱 量 (kcal)
12月2日	一	白飯	脆皮麵腸	鮮蔬炒甜椒	季節時蔬	玉米海帶芽湯		4.3	2.2	1.5	2.5			616
12月3日	二	糙米飯	紅甜椒炒甜豆	海帶三絲	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯		4.8	2.2	1.1	2.5			641
12月4日	三	白飯	飯湯	蒸芝麻包*1	有機蔬菜			4.7	2.0	1.7	2.5			634
12月5日	四	燕麥飯H	雪菜炒豆腸	咖哩花椰菜	季節時蔬	肉骨茶湯		4.5	2.4	1.2	2.5			638
12月6日	五	黑芝麻飯G	豆包炒雙菇	木須炒鳳梨	季節時蔬	綠豆湯	水果	4.7	2.7	1.0	2.5	1.0		729
12月9日	一	白飯	蜜汁雙瓜	玉米炒毛豆	季節時蔬	番茄豆腐湯		4.4	2.4	1.4	2.5			636
12月10日	二	蕎麥飯H	魚香茄子	燴奶香蔬菜	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯	豆漿	4.5	2.6	1.3	2.5			655
12月11日	三	粥	五彩蔬菜粥	蔬菜捲*1	有機蔬菜			5.1	2.0	1.3	2.5			652
12月12日	四	海苔芝麻飯G	宮保豆干	紅燒蔬食羹	季節時蔬	關東煮湯		4.1	2.6	1.8	2.5			640
12月13日	五	麥仁飯	素肉燥油腐	甜椒炒干貝	季節時蔬	冬瓜湯	水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1.0		733
12月16日	一	白飯	絲瓜豆腐	螞蟻上樹	季節時蔬	蘿蔔湯		4.6	2.6	1.7	2.5			672
12月17日	二	糙米飯	三杯百頁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	海芽湯	保久乳	4.5	2.2	2.0	2.5			643
12月18日	三	麵	鍋燒雞絲麵	滷豆干塊*1	有機蔬菜			3.3	2.4	1.6	2.5			564
12月19日	四	燕麥飯H	芹香炒豆干	白菜滷	季節時蔬	三絲湯		4.8	2.1	1.9	2.5			654
12月20日	五	海苔香鬆飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒秀珍菇	季節時蔬	紅豆湯圓	水果	4.6	2.7	1.4	2.5	1.0		732
12月23日	一	白飯	塔香海茸	甜椒炒素干貝	季節時蔬	玉米牛蒡湯		5.1	2.2	1.8	2.5			680
12月24日	二	糙米飯	杏鮑菇炒腰花	炒三鮮	有機蔬菜(可溯源)	金針菇湯	鮮奶	4.0	2.0	2.1	0.8	2.5	0.1	697
12月25日	三	麵	義大利麵	蒸素水餃*3	有機蔬菜		★ 加菜雞蛋布丁	4.6	2.6	1.2	2.5			656
12月26日	四	麥仁飯	紅燒馬鈴薯	番茄豆包	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.3	2.5	1.8	2.5			646
12月27日	五	黑芝麻飯G	紅燒油豆腐	大黃瓜炒豆皮	季節時蔬	紫菜湯	水果	4.0	2.2	1.8	2.5	1.0		663
12月30日	一	白飯	酸甜鍋爆炒菇	高麗菜滷	季節時蔬	香菇蘿蔔湯		4.0	2.1	2.3	2.5			608
12月31日	二	海苔香鬆飯	土豆麵筋	客家小炒	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯	★ 加菜中華豆花	4.6	2.2	1.7	2.5			642

◎菜單中『★』記號為本月加菜食材

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：

午餐秘書 喬馨緯

教師兼學務主任 余剛式

屏東縣立四維黃志賢國民小學校長