

四維.廣安.興化.新興國小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 日 精 粗 (份)	豆 魚 蛋 肉 (份)	蔬 菜 (份)	乳 品 (份)	油 脂 與 堅 果 子 類 (份)	水 果 (份)	熱 量 kcal
1月1日	三	~ 元旦連假 ~												0
1月2日	四	芝麻飯G	豆豉燒肉	全家福	有機蔬菜	玉米蛋花湯E		4.6	2.1	1.9		2.5		640
1月3日	五	蕎麥飯H	薑母雞	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	三絲湯	水果	4.6	2.2	1.8		2.5	0.5	675
1月6日	一	白飯	冬瓜燒肉	螞蟻上樹G	季節時蔬	玉米濃湯DE		5.1	2.1	1.7		2.5		670
1月7日	二	糙米飯	蘑菇醬雞丁	什錦滷味I	有機蔬菜(可添源)	紫菜蛋花湯E	豆漿I	4.0	2.4	1.5		2.5		610
1月8日	三	麵H	大滷麵E	魷魚丸一粒J	有機蔬菜			4.6	2.1	1.8		2.5		637
1月9日	四	小米飯	豆豉蒸魚丁IJ	咖哩洋芋	季節時蔬	大頭菜蛋花湯E		4.5	2.9	1.1		2.5		673
1月10日	五	薏仁飯	蔥油雞丁I	海苔蒸蛋E	季節時蔬	黃瓜風味湯	水果	4.0	2.9	1.1		2.5	0.5	668
1月13日	一	白飯	三杯雞I	紅燒什錦羹	季節時蔬	海帶芽龍骨湯		4.0	2.7	1.5		2.5		633
1月14日	二	芝麻飯G	五香肉燥	高麗菜炒雞絲	有機蔬菜(可添源)	酸辣湯EI	鮮奶D	4.0	3.0	2.1	0.8	2.5		766
1月15日	三	粥	雞蛋玉米瘦肉粥E	蒸奶黃包一粒	有機蔬菜			5.1	2.3	1.4		2.5		677
1月16日	四	蕎麥飯H	沙茶雞丁	小黃瓜炒黑輪J	季節時蔬	蘿蔔排骨湯		4.6	2.0	1.9		2.5		632
1月17日	五	麥仁飯	味噌燒肉	番茄炒蛋E	季節時蔬	綠豆湯	水果	4.7	2.5	1.7		2.5	0.5	702
1月20日	一	白飯	香滷雞塊	燴奶香蔬菜D	季節時蔬	和風味噌湯IJ		4.6	2.8	1.0		2.5		670
2月11日	二	海苔香鬆飯	油豆腐燒雞I	玉米炒毛豆	有機蔬菜(可添源)	羅宋湯		4.4	2.5	1.4		2.5		643
2月12日	三	米飯	紅燒豬肉飯	麥克雞塊二塊	有機蔬菜			4.0	2.4	2.3		2.5		630
2月13日	四	紅藜麥飯	味噌燒肉	高麗菜滷A	季節時蔬	香菇雞湯		4.4	2.3	1.8		2.5		638
2月14日	五	麥仁飯	碎瓜雞丁	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	茶壺湯	水果	4.1	2.2	2.0		2.5	0.5	645
2月17日	一	白飯	馬鈴薯燉肉	玉米燴豆腐I	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		4.7	2.7	1.2		2.5		674
2月18日	二	糙米飯	蘑菇醬炒雞丁	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜(可添源)	粉絲蛋花湯E	豆漿I	4.3	2.0	1.7		2.5		606
2月19日	三	麵H	大滷麵E	小蝦排一塊J	有機蔬菜			4.6	2.1	1.7		2.5		635
2月20日	四	蕎麥飯H	宮保雞丁CI	蛋酥白菜E	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.5	2.1	1.8		2.5		630
2月21日	五	芝麻飯G	什錦燒豆包I	日式蒸蛋E	季節時蔬	地瓜甜湯	水果	4.8	2.3	1.2		2.5	0.5	681
2月24日	一	白飯	冬瓜燒肉	家常豆腐I	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.5	2.7	1.2		2.5		660
2月25日	二	小米飯	鹹酥魚丁J	咖哩洋芋	有機蔬菜(可添源)	關東煮湯	保久乳D	4.9	2.6	1.3	0.8	2.5		779
2月26日	三	米飯	飯湯AIJ	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.7	2.1	1.6		2.5		639
2月27日	四	燕麥飯H	鳳梨燒雞	炒三鮮	季節時蔬	蘑菇濃湯DE	水果	4.5	2.0	1.8		2.5	1.1	689
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：

午餐秘書 喬馨緯

教師兼學務主任 余剛武

屏東縣立四維黃志賢國民小學校長

四維.廣安.興化.新興國小114年1、2月素食菜單

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	~ 元旦連假 ~												0.0
1月2日	四	芝麻飯	嫩芋頭	全家福	有機蔬菜	玉米素羊肉湯		4.6	2.1	1.9		2.5		640
1月3日	五	蕎麥飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒腐皮	季節時蔬	三絲湯	水果	4.6	2.2	1.8		2.5	0.5	675
1月6日	一	白飯	紅燒素雞	螞蟻上樹	季節時蔬	玉米濃湯		5.1	2.1	1.7		2.5		670
1月7日	二	糙米飯	桂竹筍炒香菇	滷味	有機蔬菜(可滷湯)	紫菜湯	豆漿I	4.0	2.4	1.5		2.5		610
1月8日	三	麵	大滷麵	素雞腿*1	有機蔬菜			4.6	2.1	1.8		2.5		637
1月9日	四	小米飯	紅燒馬鈴薯	西洋芹炒豆干	季節時蔬	大頭菜素羊肉湯		4.5	2.9	1.1		2.5		673
1月10日	五	薏仁飯	紅燒油腐丁	甜椒干貝	季節時蔬	黃瓜風味湯	水果	4.0	2.9	1.1		2.5	0.5	668
1月13日	一	白飯	三杯素雞	紅燒蔬食羹	季節時蔬	海帶芽湯		4.0	2.7	1.5		2.5		633
1月14日	二	芝麻飯	蠔油香菇	高麗菜炒豆皮	有機蔬菜(可滷湯)	酸辣湯	鮮奶D	4.0	3.0	2.1	0.8	2.5		766
1月15日	三	粥	五彩蔬菜粥	銀絲卷*1	有機蔬菜			5.1	2.3	1.4		2.5		677
1月16日	四	蕎麥飯	木須鳳梨	鮮蔬炒魚丸	季節時蔬	蘿蔔湯		4.6	2.0	1.9		2.5		632
1月17日	五	麥仁飯	番茄豆腸	雪菜腰花	季節時蔬	綠豆湯	水果	4.7	2.5	1.7		2.5	0.5	702
1月20日	一	白飯	素魚香茄子	燴奶香蔬菜	季節時蔬	和風味噌湯		4.6	2.8	1.0		2.5		670
2月11日	二	海苔香鬆飯	甜豆炒豆干	玉米炒毛豆	有機蔬菜(可滷湯)	羅宋湯		4.4	2.5	1.4		2.5		643
2月12日	三	米飯	紅燒蔬食燴飯	素雞腿*1	有機蔬菜			4.0	2.4	2.3		2.5		630
2月13日	四	紅藜麥飯	三杯杏鮑菇	高麗菜滷	季節時蔬	香菇雞湯		4.4	2.3	1.8		2.5		638
2月14日	五	麥仁飯	味噌燒素雞	蜜汁南瓜	季節時蔬	茶壺湯	水果	4.1	2.2	2.0		2.5	0.5	645
2月17日	一	白飯	紅燒馬鈴薯	玉米燴豆腐	季節時蔬	冬瓜湯		4.7	2.7	1.2		2.5		674
2月18日	二	糙米飯	珍菇炒腰花	塔香海茸	有機蔬菜(可滷湯)	粉絲冬菜湯	豆漿I	4.3	2.0	1.7		2.5		606
2月19日	三	麵	大滷麵	芝麻球*1	有機蔬菜			4.6	2.1	1.7		2.5		635
2月20日	四	蕎麥飯	宮保素雞	白菜滷	季節時蔬	金針菇湯		4.5	2.1	1.8		2.5		630
2月21日	五	芝麻飯	什錦燒豆包	干煸四季豆	季節時蔬	地瓜甜湯	水果	4.8	2.3	1.2		2.5	0.5	681
2月24日	一	白飯	糖醋山藥	家常豆腐	季節時蔬	紫菜湯		4.5	2.7	1.2		2.5		660
2月25日	二	小米飯	咕咾杏鮑菇	咖哩洋芋	有機蔬菜(可滷湯)	關東煮湯	保久乳D	4.9	2.6	1.3	0.8	2.5		779
2月26日	三	米飯	飯湯	紅燒豆包*1	有機蔬菜			4.7	2.1	1.6		2.5		639
2月27日	四	燕麥飯	魚香茄子	炒三鮮	季節時蔬	蘑菇濃湯	水果	4.5	2.0	1.8		2.5	1.1	689
2月28日	五	~ 和平紀念日放假 ~												0

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

午餐秘書 喬馨緯

主任：

教師兼學務主任 余剛式

校長：

屏東縣立四維黃志賢國民小學校長 黃志賢