

四維.廣安.新興.興化國小114年3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	全穀雜糧類(%)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(%)	乳品類(%)	油類類(%)	水果類(%)	熱值 kcal
3月3日	一	白飯	紅燒嫩肉	高麗菜滷A	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.5	2.1	1.5		2.5		623
3月4日	二	糙米飯	糖醋雞丁	塔香海茸炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯E1	鮮奶D	4.0	2.8	1.8	0.8	2.5	0.1	750
3月5日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	麥克雞塊二塊	有機蔬菜			4.5	2.1	1.7		2.5		628
3月6日	四	麥仁飯	冬瓜燒雞	咖哩洋芋	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.8	2.1	1.3		2.5		639
3月7日	五	小米飯	蒜泥白肉	香菇蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	海芽味噌湯I	水果	4.0	2.8	1.2		2.5	1.0	693
3月10日	一	白飯	馬鈴薯嫩肉	玉米燴豆腐I	季節時蔬	冬瓜大骨湯		4.7	2.2	1.2		2.5		637
3月11日	二	糙米飯	碎瓜雞丁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.5	2.1	1.7		2.5		628
3月12日	三	麵H	炸醬麵I	炸小虱目魚排一塊J	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		4.6	3.1	1.5		2.5		705
3月13日	四	小米飯	京醬肉片	豆包三絲I	季節時蔬	茶壺湯		4.0	3.2	1.7		2.5		675
3月14日	五	芝麻飯G	宮保雞丁CI	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.0	3.0	1.2		2.5	1.0	708
3月17日	一	白飯	味噌燒肉	玉米炒毛豆	季節時蔬	大頭菜蛋花湯E		5.1	2.3	1.1		2.5		670
3月18日	二	麥仁飯	醬爆雞丁	全家福	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯I	保久乳D	4.0	2.2	2.2	0.8	2.5		709
3月19日	三	麵H	鍋燒雞絲麵IJ	香滷豬排	有機蔬菜			3.3	3.0	1.5		2.5		606
3月20日	四	糙米飯	五香肉燥	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.5	2.3	2.0		2.5		650
3月21日	五	燕麥飯H	三杯魚丁IJ	雙色炒蛋E	季節時蔬	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.4		2.5	1.0	675
3月24日	一	白飯	咖哩雞丁	壽喜燒G	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.7	1.4		2.5		630
3月25日	二	糙米飯	筍干燒肉	家常豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E	豆漿I	4.3	2.3	1.4		2.5		621
3月26日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.5	2.0	1.2		2.5		608
3月27日	四	麥仁飯	橙香炸雞J	海帶三絲	季節時蔬	南瓜奶香濃湯DE		4.7	2.5	1.3		2.5		662
3月28日	五	小米飯	蘿蔔燒豆干I	海苔蒸蛋E	季節時蔬	綠豆麥仁湯	水果	4.7	2.0	1.2		2.5	1.0	682
3月31日	一	白飯	玉米蒸肉	紅燒豆腐I	季節時蔬	枸杞排骨湯		4.3	2.8	1.4		2.5		659

※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

主任 余剛式

屏東縣立四維國民小學校長 黃志賢

四維國小114年3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	全穀類 量(份)	豆類 量(份)	蔬菜類 量(份)	乳品類 量(份)	蛋類 量(份)	水果類 量(份)	熱量 kcal
3月3日	一	白飯	香嫩芋頭	高麗菜滷	季節時蔬	紫菜湯		4.5	2.1	1.5			2.5	623
3月4日	二	糙米飯	什錦滷味	塔香海茸	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯	鮮奶	4.0	2.8	1.8	0.8		2.5	744
3月5日	三	米飯	紅燒蔬食燴飯	素腐皮捲*1	有機蔬菜			4.5	2.1	1.7			2.5	628
3月6日	四	麥仁飯	椒鹽雙拼	咖哩洋芋	季節時蔬	玉米牛蒡湯		4.8	2.1	1.3			2.5	639
3月7日	五	小米飯	豆干炒鮑菇	糖醋山藥	季節時蔬	海芽味噌湯	水果	4.0	2.8	1.2			2.5	693
3月10日	一	白飯	紅燒馬鈴薯	玉米燴豆腐	季節時蔬	冬瓜湯		4.7	2.2	1.2			2.5	637
3月11日	二	糙米飯	宮保百頁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.5	2.1	1.7			2.5	628
3月12日	三	麵H	炸醬麵I	蒸黑糖小饅頭*2	有機蔬菜	蘿蔔湯		4.6	3.1	1.5			2.5	705
3月13日	四	小米飯	土豆麵筋	豆包炒三絲	季節時蔬	茶壺湯		4.0	3.2	1.7			2.5	675
3月14日	五	芝麻飯	紅燒油腐丁	魚香茄子	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.0	3.0	1.2			2.5	708
3月17日	一	白飯	義式雙菇	玉米炒毛豆	季節時蔬	大頭菜湯		5.1	2.3	1.1			2.5	670
3月18日	二	麥仁飯	醬爆雞丁	全家福	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯	保久乳	4.0	2.2	2.2	0.8		2.5	709
3月19日	三	麵	鍋燒蔬食麵	芝麻球*1	有機蔬菜			3.3	3.0	1.5			2.5	606
3月20日	四	糙米飯	紅燒素雞	宮保高麗	季節時蔬	玉米段湯		4.5	2.3	2.0			2.5	650
3月21日	五	燕麥飯	沙茶豆干炒鮑菇	甜椒炒干貝	季節時蔬	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.4			2.5	675
3月24日	一	白飯	咖哩洋芋	雪菜炒豆腸	季節時蔬	金針菇湯		4.0	2.7	1.4			2.5	630
3月25日	二	糙米飯	枸杞絲瓜	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	紫菜湯	豆漿I	4.3	2.3	1.4			2.5	621
3月26日	三	粥	五彩蔬菜粥	素雞腿*1	有機蔬菜			4.5	2.0	1.2			2.5	608
3月27日	四	麥仁飯	咕咾杏鮑	海帶三絲	季節時蔬	南瓜玉米湯		4.7	2.5	1.3			2.5	662
3月28日	五	小米飯	蘿蔔燒豆干	桂竹筍炒香菇	季節時蔬	綠豆麥仁湯	水果	4.7	2.0	1.2			2.5	682
3月31日	一	白飯	珍菇炒腰花	紅燒豆腐	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.3	2.8	1.4			2.5	659

※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)

◎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：

屏東縣立四維國民學校校長 黃志賢