

四維.廣安.興化.新興114年05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	全日總 能量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (μg)	維生素B1 (mg)	維生素C (mg)	纖維 (g)	熱值 (kcal)
5月1日	四	小米飯	魚香燒肉	雙色炒蛋E	季節時蔬	酸辣湯E1		4.4	3.1	1.7		2.5						696
5月2日	五	麥仁飯	碎米魚丁CGJ	下飯肉燥	季節時蔬	黃瓜排骨湯	水果	4.8	3.4	1.3		2.5	1.0					796
5月5日	一	白飯	筍干燒肉	螞蟻上樹G	季節時蔬	金針菇肉絲湯		4.6	2.0	1.8		2.5						630
5月6日	二	糙米飯	咖哩雞丁	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	肉骨茶湯I	豆漿I	4.3	2.4	1.6		2.5						634
5月7日	三	米粉	米粉羹E	小虱目魚排一塊J	有機蔬菜			4.5	2.1	1.7		2.5						628
5月8日	四	燕麥飯H	干蔥豆豉雞	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.5	2.0	2.2		2.5						633
5月9日	五	小米飯	照燒肉片G	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	綠豆麥仁湯	水果	4.7	2.2	1.7		2.5	1.0					709
5月12日	一	白飯	京醬肉片	塔香油豆腐丁I	季節時蔬	香菇雞湯		4.3	2.9	1.2		2.5						661
5月13日	二	糙米飯	三杯雞I	全家福	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E	鮮奶D	4.0	2.2	1.8	0.8	2.5						699
5月14日	三	麵H	鍋燒雞絲麵IJ	香滷雞翅	有機蔬菜			3.3	2.8	1.5		2.5						591
5月15日	四	黑芝麻飯G	豆乳雞	玉米炒毛豆	季節時蔬	冬瓜大骨湯		4.4	2.4	1.2		2.5						631
5月16日	五	海苔香鬆飯	味噌燒肉	日式蒸蛋E	季節時蔬	南瓜龍骨湯	水果	4.6	2.7	1.1		2.5	1.0					725
5月19日	一	白飯	馬鈴薯燉肉	壽喜燒G	季節時蔬	枸杞雞湯		4.5	3.2	1.9		2.5						715
5月20日	二	地瓜飯	宮保雞丁CI	燴奶香蔬菜D	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯	保久乳D	4.8	2.7	1.3	0.8	2.5						780
5月21日	三	米飯	紅燒豬肉燴飯	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.7	2.0	1.6		2.5						632
5月22日	四	麥仁飯	蔥爆彩椒豬柳	燴什錦	季節時蔬	玉米段龍骨湯		4.7	2.0	1.7		2.5						634
5月23日	五	糙米飯	醬燒豆包I	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	4.0	2.7	1.2		2.5	1.0					685
5月26日	一	白飯	玉米蒸肉	滷味	季節時蔬	涼薯蛋花湯E		4.8	2.5	1.7		2.5						679
5月27日	二	燕麥飯H	冰糖醬雞	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	昆布味噌湯I		4.8	2.0	1.1		2.5						626
5月28日	三	米飯	飯湯AIJ	蒸奶黃包一粒	有機蔬菜			5.0	2.1	1.7		2.5						663
5月29日	四	海苔芝麻飯G	冬瓜燒肉	白菜滷	季節時蔬	四神湯	水果	4.3	2.0	2.1		2.5	1.0					676
5月30日	五	~ 端午節連假 ~																

※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

午餐秘書 喬馨緯

主任：

教師兼學務主任 余剛式

校長：

屏東縣立四維國民小學校長 黃志賢

四維.廣安.興化.新興114年05月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果/鮮奶	全日 粗澱 粉(份)	蛋 白(份)	乳 脂(份)	乳 糖(份)	糖 類(份)	油 脂(份)	水 分(份)	其 他(份)	共 計
5月1日	四	小米飯	土豆麵筋	高麗菜炒香菇	季節時蔬	酸辣湯		4.4	3.1	1.7		2.5				696
5月2日	五	麥仁飯	什錦燒豆包	枸杞絲瓜	季節時蔬	黃瓜湯	水果	4.8	3.4	1.3		2.5	1.0			796
5月5日	一	白飯	蜜汁南瓜	螞蟻上樹	季節時蔬	金針菇湯		4.6	2.0	1.8		2.5				630
5月6日	二	糙米飯	咖哩素雞	塔香海茸	有機蔬菜(可溯源)	肉骨茶湯	豆漿I	4.3	2.4	1.6		2.5				634
5月7日	三	米粉	米粉羹	山藥卷*1	有機蔬菜			4.5	2.1	1.7		2.5				628
5月8日	四	燕麥飯	醬燒素肉	珍菇炒腰花	季節時蔬	玉米牛蒡湯		4.5	2.0	2.2		2.5				633
5月9日	五	小米飯	百頁炒紅甜椒	白菜滷	季節時蔬	綠豆麥仁湯	水果	4.7	2.2	1.7		2.5	1.0			709
5月12日	一	白飯	塔香油豆腐丁	高麗菜炒杏鮑菇	季節時蔬	香菇雞湯		4.3	2.9	1.2		2.5				661
5月13日	二	糙米飯	三杯茄子	全家福	有機蔬菜(可溯源)	紫菜湯	鮮奶D	4.0	2.2	1.8	0.8	2.5				699
5月14日	三	麵	鍋燒雞絲麵	蒸紅豆包*1	有機蔬菜			3.3	2.8	1.5		2.5				591
5月15日	四	黑芝麻飯	雪菜炒豆腸	玉米炒毛豆	季節時蔬	冬瓜湯		4.4	2.4	1.2		2.5				631
5月16日	五	海苔香鬆飯	蠔油豆干	香菇炒干貝	季節時蔬	南瓜湯	水果	4.6	2.7	1.1		2.5	1.0			725
5月19日	一	白飯	紅燒洋芋	甜豆炒素腰花	季節時蔬	枸杞雞湯		4.5	3.2	1.9		2.5				715
5月20日	二	地瓜飯	味噌燒素肉	燴奶香蔬菜	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯	保久乳D	4.8	2.7	1.3	0.8	2.5				780
5月21日	三	米飯	紅燒蔬食燴飯	蒸銀絲卷*1	有機蔬菜			4.7	2.0	1.6		2.5				632
5月22日	四	麥仁飯	香菇素肉燥	燴什錦	季節時蔬	玉米段湯		4.7	2.0	1.7		2.5				634
5月23日	五	糙米飯	醬燒豆包	糖醋山藥	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	4.0	2.7	1.2		2.5	1.0			685
5月26日	一	白飯	絲瓜豆腐	滷味	季節時蔬	涼薯湯		4.8	2.5	1.7		2.5				679
5月27日	二	燕麥飯	蠔油香菇	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	昆布味噌湯		4.8	2.0	1.1		2.5				626
5月28日	三	米飯	飯湯	雙色花椰	有機蔬菜			5.0	2.1	1.7		2.5				663
5月29日	四	海苔芝麻飯	冬瓜滷	白菜滷	季節時蔬	四神湯	水果	4.3	2.0	2.1		2.5	1.0			676
5月30日	五	~ 端午節連假 ~														

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
余剛武

校長：

四維廣安興化新興
國民小學校長
黃志賢