

四維.廣安.新興.興化國小114年9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(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量kcal
9月1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
9月2日	二	海苔香鬆飯	糖醋雞丁	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯E1		4.0	2.8	1.8		2.5	0.1	654
9月3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
9月4日	四	麥仁飯	冬瓜燒雞	菜豆炒肉末	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.3	2.1	1.6		2.5		611
9月5日	五	小米飯	腐乳麻醬肉片G	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
9月8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
9月9日	二	糙米飯	碎瓜雞丁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍香菇湯	鮮奶D	4.5	2.1	1.6	0.8	2.5		721
9月10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	2.9	1.4		2.5		687
9月11日	四	小米飯	京醬肉片	豆包三絲I	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.6	3.3	1.4		2.5		717
9月12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
9月15日	一	白飯	豆瓣燒肉	玉米炒毛豆	季節時蔬	蔬菜山藥排骨湯		5.2	2.3	1.1		2.5		677
9月16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
9月17日	三	麵H	鍋燒雞絲麵 J	香滷豬排	有機蔬菜			3.3	3.0	1.5		2.5		606
9月18日	四	糙米飯	五香肉燥	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	茶壺湯		4.0	2.2	2.3		2.5		615
9月19日	五	燕麥飯H	三杯魚丁J	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
9月22日	一	白飯	咖哩雞丁	壽喜燒G	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.3	2.5	1.8		2.5		646
9月23日	二	糙米飯	筍干燒肉	家常豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	涼薯蛋花湯E	豆漿I	4.3	2.8	1.2		2.5		654
9月24日	三	粥	玉米雞蛋粥E	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.5	2.1	1.2		2.5		615
9月25日	四	麥仁飯	香酥雞丁	海帶三絲	季節時蔬	南瓜奶香濃湯DE		4.9	2.4	1.3		2.5		668
9月26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
9月29日	一	~ 教師節連假 ~												0
9月30日	二	白飯	沙茶雞丁	鹽酥雙拼I	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		4.9	2.2	1.1		2.5		648

※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：

主任：余剛武

校長：

校長：黃志賢

四維國小114年9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(份)	豆魚蛋類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量 kcal
9月1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
9月2日	二	海苔香鬆飯	什錦滷味	塔香海茸	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯		4.0	2.8	1.8			2.5	654
9月3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
9月4日	四	麥仁飯	菜豆炒香菇	咖哩洋芋	季節時蔬	玉米牛蒡湯		4.3	2.1	1.6			2.5	611
9月5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
9月8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
9月9日	二	糙米飯	宮保百頁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍香菇湯	鮮奶	4.5	2.1	1.6	0.8		2.5	721
9月10日	三	麵H	炸醬麵I	椒鹽雙拼	有機蔬菜	蘿蔔湯		4.6	2.9	1.4			2.5	687
9月11日	四	小米飯	土豆麵筋	豆包炒三絲	季節時蔬	玉米段湯		4.6	3.3	1.4			2.5	717
9月12日	五	芝麻飯G	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
9月15日	一	白飯	義式雙菇	玉米炒毛豆	季節時蔬	蔬菜山藥湯		5.2	2.3	1.1			2.5	677
9月16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
9月17日	三	麵H	鍋燒蔬食麵	素水餃*3	有機蔬菜			3.3	3.0	1.5			2.5	606
9月18日	四	糙米飯	紅燒素雞	宮保高麗	季節時蔬	茶壺湯		4.0	2.2	2.3			2.5	615
9月19日	五	燕麥飯H	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
9月22日	一	白飯	咖哩洋芋	雪菜炒豆腸	季節時蔬	金針菇湯		4.3	2.5	1.8			2.5	646
9月23日	二	糙米飯	枸杞絲瓜	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	涼薯湯	豆漿	4.3	2.8	1.2			2.5	654
9月24日	三	粥	五彩蔬菜粥	素雞腿*1	有機蔬菜			4.5	2.1	1.2			2.5	615
9月25日	四	麥仁飯	咕咾杏鮑	海帶三絲	季節時蔬	南瓜玉米湯		4.9	2.4	1.3			2.5	668
9月26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
9月29日	一	~ 教師節連假 ~											0	
9月30日	二	白飯	珍菇炒腰花	紅燒豆腐	季節時蔬	紫菜湯		4.9	2.2	1.1			2.5	648

※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：