

四維.廣安.興化.新興國小114年10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	營養成分						熱量(kcal)
								全日總量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	
10月1日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸芝麻包一粒G	有機蔬菜			5.1	2.2	1.2		2.5		665
10月2日	四	糙米飯	紅燒嫩肉	壽喜燒G	季節時蔬	海帶芽蛋花湯E		4.6	2.6	1.5		2.5		667
10月3日	五	蕎麥飯H	鹹酥魚丁J	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.0	3.0	1.8		2.5	1.0	723
10月6日	一	~ 中秋節放假 ~										0		
10月7日	二	海苔香鬆飯	醬爆雞丁	宮保高麗	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯	保久乳D	4.3	2.1	1.9	0.8	2.5		715
10月8日	三	麵H	鍋燒烏龍麵J	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.8	2.6	1.5		2.5		681
10月9日	四	糙米飯	冬瓜嫩肉	越式寬粉	季節時蔬	鮮筍龍骨湯	水果	4.5	2.4	1.9		2.5	1.0	715
10月10日	五	~ 國慶日放假 ~										0		
10月13日	一	白飯	筍干燒肉	螞蟻上樹G	季節時蔬	和風味噌湯J		4.6	2.1	1.8		2.5		637
10月14日	二	小米飯	咖哩雞丁	鮮蔬田條 <small>(花椰菜, 肉片, 青蔥)</small>	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E	鮮奶D	4.3	2.1	1.6	0.8	2.5		707
10月15日	三	白飯	飯湯AJ	小蝦排一塊J	有機蔬菜			4.2	2.4	1.5		2.5		624
10月16日	四	燕麥飯H	糖醋雞丁	日式蒸蛋E	季節時蔬	四神湯		4.3	2.9	1.1		2.5		659
10月17日	五	糙米飯	蒜泥白肉	全家福 <small>(大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔, 木耳)</small>	季節時蔬	芋頭甜湯	水果	5.0	2.2	1.9		2.5	1.0	735
10月20日	一	白飯	沙茶肉片	玉米炒毛豆	季節時蔬	枸杞雞湯		4.6	2.4	1.3		2.5		647
10月21日	二	燕麥飯H	蔥油雞丁I	扁蒲炒肉末	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯	豆漿I	4.0	2.3	1.8		2.5		610
10月22日	三	白飯	紅燒豬肉飯	香滷豬排	有機蔬菜			4.0	2.5	2.2		2.5		635
10月23日	四	麥仁飯	馬鈴薯嫩肉	脆根雙絲 I <small>(小黃瓜, 豆干, 肉絲)</small>	季節時蔬	香菇雞湯	水果	4.5	3.2	1.4		2.5		703
10月24日	五	~ 臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假 ~										0		
10月27日	一	白飯	照燒肉片G	開陽白菜A	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		4.0	2.1	2.4		2.5		610
10月28日	二	蕎麥飯H	宮保雞丁CI	燴奶香蔬菜D <small>(洋芋, 花椰菜, 玉米, 紅蘿蔔, 絞肉)</small>	有機蔬菜(可溯源)	茶壺湯		5.0	2.6	1.2		2.5		688
10月29日	三	米飯	什錦炒飯E	麥克雞塊二塊	有機蔬菜	蔬菜山藥昆布湯		4.9	2.0	1.1		2.5		633
10月30日	四	小米飯	魚香燒肉	海帶三絲	季節時蔬	酸辣湯EI		4.0	2.6	2.0		2.5		638
10月31日	五	糙米飯	豆乳雞	雙色炒蛋E	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓湯	水果	5.0	2.8	1.1		2.5	1.0	760

※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 **余剛武**

校長

麻東鎮立四維廣安興化新興國民小學校長 **黃志賢**

四維.廣安.興化.新興國小114年10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	平均	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	鐵	鈉			
								值	值	值	值	值	值	值	值	值	值	值
10月1日	三	粥	五彩蔬菜粥	蒸芝麻包一粒	有機蔬菜			5.1	2.2	1.2			2.5			665		
10月2日	四	糙米飯	紅燒馬鈴薯	炒三鮮	季節時蔬	海帶芽湯		4.6	2.6	1.5			2.5			667		
10月3日	五	蕎麥飯	香菇素肉燥	龍鬚菜炒腐皮	季節時蔬	冬瓜湯	水果	4.0	3.0	1.8			2.5	1.0		723		
10月6日	一	~ 中秋節放假 ~																0
10月7日	二	海苔香鬆飯	糖醋山藥	宮保高麗	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯	保久乳	4.3	2.1	1.9	0.8		2.5				715	
10月8日	三	麵	鍋燒烏龍麵	素肉排一塊	有機蔬菜			4.8	2.6	1.5			2.5				681	
10月9日	四	糙米飯	三杯豆干	越式寬粉	季節時蔬	鮮筍湯		4.5	2.4	1.9			2.5	1.0			715	
10月10日	五	~ 國慶日放假 ~																0
10月13日	一	白飯	川椒豆包	螞蟻上樹	季節時蔬	和風味噌湯		4.6	2.1	1.8			2.5				637	
10月14日	二	小米飯	咖哩素雞	鮮蔬田條	有機蔬菜(可溯源)	紫菜湯	鮮奶	4.3	2.1	1.6	0.8		2.5				707	
10月15日	三	白飯	飯湯	滷油豆腐一塊	有機蔬菜			4.2	2.4	1.5			2.5				624	
10月16日	四	燕麥飯	宮保豆干	雪菜腰花	季節時蔬	四神湯		4.3	2.9	1.1			2.5				659	
10月17日	五	糙米飯	麻油豆干炒鮑菇	全家福	季節時蔬	芋頭甜湯	水果	5.0	2.2	1.9			2.5	1.0			735	
10月20日	一	白飯	塔香茄子	玉米炒毛豆	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.6	2.4	1.3			2.5				647	
10月21日	二	燕麥飯	酸菜麵腸	扁蒲炒素火腿	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯	豆漿	4.0	2.3	1.8			2.5				610	
10月22日	三	白飯	紅燒蔬食飯	甜椒炒干貝	有機蔬菜			4.0	2.5	2.2			2.5				635	
10月23日	四	麥仁飯	番茄豆腐	脆根雙絲	季節時蔬	香菇素雞湯	水果	4.5	3.2	1.4			2.5	1.0			763	
10月24日	五	~ 臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假 ~																0
10月27日	一	白飯	燉芋頭	白菜滷	季節時蔬	蘿蔔湯		4.0	2.1	2.4			2.5				610	
10月28日	二	蕎麥飯	醬燒素鴨	燴奶香蔬菜	有機蔬菜(可溯源)	茶壺湯		5.0	2.6	1.2			2.5				688	
10月29日	三	米飯	什錦炒飯	滷豆干塊一塊	有機蔬菜	蔬菜山藥昆布湯		4.9	2.0	1.1			2.5				633	
10月30日	四	小米飯	宮保素雞	海帶三絲	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.6	2.0			2.5				638	
10月31日	五	糙米飯	什錦燒豆包	枸杞絲瓜	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓湯	水果	5.0	2.8	1.1			2.5	1.0			760	

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