

四維.廣安.興化.新興114年11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 | 全日供 量(磅) | 五 日 供 量 (磅) | 十 日 供 量 (磅) | 五 日 供 量 (磅) | 全 日 供 量 (磅) | 五 日 供 量 (磅) | 內 容 註 釋 |
|--------|----|--------|---------|--|-----------|--------|----------|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|
| 11月3日 | 一 | 白飯 | 筍干燒肉 | 螞蟻上樹G <small>(高麗菜,冬粉,燒肉,紅蘿蔔,黑豆粉)</small> | 季節時蔬 | 金針菇肉絲湯 | | 4.6 | 2.0 | 1.8 | | 2.5 | | 630 |
| 11月4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 |
| 11月5日 | 三 | 麵H | 義大利麵 | 小虱目魚排一塊J | 有機蔬菜 | | | 4.5 | 2.1 | 1.4 | | 2.5 | | 620 |
| 11月6日 | 四 | 燕麥飯H | 干蔥豆豉雞 | 日式蒸蛋E | 季節時蔬 | 玉米濃湯DE | | 4.5 | 2.7 | 1.3 | | 2.5 | | 663 |
| 11月7日 | 五 | 小米飯 | 蒜泥白肉 | 高麗菜炒肉末 | 季節時蔬 | 綠豆麥仁湯 | 水果 | 4.7 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | 1.0 | 702 |
| 11月10日 | 一 | 白飯 | 蘿蔔燒肉 | 玉米炒毛豆 | 季節時蔬 | 香菇雞湯 | | 4.9 | 2.5 | 1.3 | | 2.5 | | 676 |
| 11月11日 | 二 | 糙米飯 | 三杯雞 | 壽喜燒G | 有機蔬菜(可溯源) | 紫菜蛋花湯E | 鮮奶D | 4.8 | 2.5 | 1.5 | 0.8 | 2.5 | | 770 |
| 11月12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 |
| 11月13日 | 四 | 黑芝麻飯G | 豆乳雞 | 滷味 <small>(高麗菜,紅蘿蔔,花椰菜,肉片,海帶)</small> | 季節時蔬 | 冬瓜大骨湯 | | 4.7 | 2.5 | 1.9 | | 2.5 | | 677 |
| 11月14日 | 五 | 海苔香鬆飯 | 京醬肉片 | 雙色炒蛋E | 季節時蔬 | 南瓜龍骨湯 | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.5 | | 2.5 | 1.0 | 719 |
| 11月17日 | 一 | 白飯 | 馬鈴薯燻肉 | 豆腐部隊鍋I | 季節時蔬 | 枸杞雞湯 | | 4.5 | 3.1 | 1.8 | | 2.5 | | 705 |
| 11月18日 | 二 | 地瓜飯 | 宮保雞丁CI | 燴奶香蔬菜D <small>(洋芋,花椰菜,玉米粒,紅蘿蔔,豉汁)</small> | 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 |
| 11月19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 |
| 11月20日 | 四 | 麥仁飯 | 蔥爆彩椒豬柳 | 燴什錦 <small>(大白菜,肉片,香菇,紅蘿蔔)</small> | 季節時蔬 | 玉米段龍骨湯 | | 4.7 | 2.0 | 1.7 | | 2.5 | | 634 |
| 11月21日 | 五 | 糙米飯 | 破布子蒸魚排J | 番茄炒蛋E | 季節時蔬 | 檸檬山粉圓 | 水果 | 4.0 | 2.8 | 1.2 | | 2.5 | 1.0 | 693 |
| 11月24日 | 一 | 白飯 | 沙茶肉片 | 塔香油豆腐丁I | 季節時蔬 | 涼薯蛋花湯E | | 4.4 | 3.0 | 1.1 | | 2.5 | | 673 |
| 11月25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 |
| 11月26日 | 三 | 米飯 | 飯湯AIJ | 蒸奶黃包一粒 | 有機蔬菜 | | | 5.3 | 2.1 | 1.5 | | 2.5 | | 679 |
| 11月27日 | 四 | 海苔芝麻飯G | 冬瓜燒肉 | 客家小炒IJ | 季節時蔬 | 四神湯 | | 4.3 | 2.3 | 1.7 | | 2.5 | | 629 |
| 11月28日 | 五 | 麥仁飯 | 香酥雞丁 | 白菜滷 | 季節時蔬 | 番茄蛋花湯E | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.7 | | 2.5 | 1.0 | 724 |
| 11月29日 | 六 | 漢堡包H | 香酥豬排 | 洋蔥炒蛋E | 小黃瓜 | | 四維國小校慶吃飯 | 3.5 | 2.2 | 1.1 | | 3.0 | | 573 |

※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11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 總量 (份) | 蛋 類 (份) | 豆 類 (份) | 蔬 菜 (份) | 乳 類 (份) | 通 過 奶 類 子 類 (份) | 水 果 (份) | 熱 量 kcal |
|--------|----|-------|--------|---------|-----------|--------|----------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|
| 11月3日 | 一 | 白飯 | 芹菜炒豆干 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針菇湯 | | 4.6 | 2.0 | 1.8 | | | 2.5 | | 630 |
| 11月4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 |
| 11月5日 | 三 | 麵 | 義大利麵 | 蜜汁南瓜 | 有機蔬菜 | | | 4.5 | 2.1 | 1.4 | | | 2.5 | | 620 |
| 11月6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 | 2.7 | 1.3 | | | 2.5 | | 663 |
| 11月7日 | 五 | 小米飯 | 百頁炒紅甜椒 | 高麗菜炒杏鮑菇 | 季節時蔬 | 綠豆麥仁湯 | 水果 | 4.7 | 2.1 | 1.7 | | | 2.5 | 1.0 | 702 |
| 11月10日 | 一 | 白飯 | 蘿蔔素雞 | 玉米炒毛豆 | 季節時蔬 | 香菇素羊肉湯 | | 4.9 | 2.5 | 1.3 | | | 2.5 | | 676 |
| 11月11日 | 二 | 糙米飯 | 三杯茄子 | 全家福 | 有機蔬菜(可溯源) | 紫菜湯E | 鮮奶D | 4.8 | 2.5 | 1.5 | 0.8 | | 2.5 | | 770 |
| 11月12日 | 三 | 麵 | 鍋燒雞絲麵 | 素水餃*3 | 有機蔬菜 | | | 3.3 | 2.8 | 1.5 | | | 2.5 | | 591 |
| 11月13日 | 四 | 黑芝麻飯 | 香菇炒干貝 | 滷味 | 季節時蔬 | 冬瓜湯 | | 4.7 | 2.5 | 1.9 | | | 2.5 | | 677 |
| 11月14日 | 五 | 海苔香鬆飯 | 蠔油豆干 | 小黃瓜炒素黑輪 | 季節時蔬 | 南瓜湯 | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.5 | | | 2.5 | 1.0 | 719 |
| 11月17日 | 一 | 白飯 | 紅燒洋芋 | 麻婆豆腐 | 季節時蔬 | 枸杞素雞湯 | | 4.5 | 3.1 | 1.8 | | | 2.5 | | 705 |
| 11月18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 |
| 11月19日 | 三 | 米飯 | 紅燒蔬食燴飯 | 蒸紅豆包*1 | 有機蔬菜 | | | 4.7 | 2.0 | 1.6 | | | 2.5 | | 632 |
| 11月20日 | 四 | 麥仁飯 | 糖醋山藥 | 燴什錦 | 季節時蔬 | 玉米段湯 | | 4.7 | 2.0 | 1.7 | | | 2.5 | | 634 |
| 11月21日 | 五 | 糙米飯 | 香菇素肉燥 | 甜豆炒素腰花 | 季節時蔬 | 檸檬山粉圓 | 水果 | 4.0 | 2.8 | 1.2 | | | 2.5 | 1.0 | 693 |
| 11月24日 | 一 | 白飯 | 雙色花椰 | 塔香油豆腐丁 | 季節時蔬 | 涼薯湯 | | 4.4 | 3.0 | 1.1 | | | 2.5 | | 673 |
| 11月25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 |
| 11月26日 | 三 | 米飯 | 飯湯 | 小銀絲卷*1 | 有機蔬菜 | | | 5.3 | 2.1 | 1.5 | | | 2.5 | | 679 |
| 11月27日 | 四 | 海苔芝麻飯 | 冬瓜滷 | 客家小炒 | 季節時蔬 | 四神湯 | | 4.3 | 2.3 | 1.7 | | | 2.5 | | 629 |
| 11月28日 | 五 | 麥仁飯 | 醬燒豆包 | 白菜滷 | 季節時蔬 | 番茄豆腐湯 | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.7 | | | 2.5 | 1.0 | 724 |
| 11月29日 | 六 | 漢堡包 | 素肉排*1 | 鹹酥素雞 | 小黃瓜 | | 四維國小校覆吃飯 | 3.5 | 2.2 | 1.1 | | | 3.0 | | 573 |

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

午餐秘書
向馨緯

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
黃心賢