

四維國小114年12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 時程 (份)	逐 日 內 份 (份)	逐 日 內 份 (份)	逐 日 內 份 (份)	油 質 類 每 日 份 (份)	糖 類 每 日 份 (份)	鈣 質 每 日 份 (份)		
12月1日	一	~ 校慶補假停餐 ~														0
12月2日	二	糙米飯	義式香雞翅	海帶三絲I	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯	豆漿I	4.8	2.2	1.1		2.5			641	
12月3日	三	白飯	咖哩豬肉片燴飯	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.7	2.2	1.2		2.5			637	
12月4日	四	燕麥飯H	蔥油雞丁I	滷味	季節時蔬	冬瓜大骨湯		4.0	2.5	1.9		2.5			628	
12月5日	五	黑芝麻飯G	蔥爆彩椒豬柳	海苔蒸蛋E	季節時蔬	綠豆西谷米湯	水果	5.0	2.7	1.0		2.5	1.0		750	
12月8日	一	白飯	沙茶雞丁	玉米炒毛豆	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.4	2.1	1.4		2.5			613	
12月9日	二	蕎麥飯H	味噌燒肉	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯EI	鮮奶D	4.6	3.1	1.5	0.8	2.5			801	
12月10日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸銀絲卷一粒	有機蔬菜			5.1	2.0	1.3		2.5			652	
12月11日	四	海苔芝麻飯G	宮保雞丁CI	紅燒什錦羹	季節時蔬	大頭菜蛋花湯E		4.0	2.7	1.8		2.5			640	
12月12日	五	麥仁飯	鹹酥魚丁JH	燴奶香蔬菜D	季節時蔬	肉骨茶湯I	水果	5.2	2.7	1.3		2.5	1.0		772	
12月15日	一	白飯	菇香肉燥I	開陽白菜A	季節時蔬	海芽蛋花湯E		4.0	2.8	1.7		2.5			645	
12月16日	二	糙米飯	三杯雞I	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔排骨湯	保久乳D	4.5	2.4	1.3	0.8	2.5			736	
12月17日	三	麵H	鍋燒雞絲麵I	柴魚醬燒魷魚丸一粒J	有機蔬菜			3.3	2.4	1.6		2.5			564	
12月18日	四	燕麥飯H	梅粉炸雞J	咖哩洋芋	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		5.5	2.2	1.0		2.5			688	
12月19日	五	海苔香鬆飯	冬瓜燒肉	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	紅豆湯圓	水果	5.7	2.3	1.6		2.5	1.0		784	
12月22日	一	白飯	紅燒嫩肉	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.8	2.1	1.4		2.5			641	
12月23日	二	糙米飯	糖醋雞丁	小黃瓜炒黑輪J	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.8	2.0	1.5		2.5	0.1		642	
12月24日	三	麵H	什錦炒麵J	蒸奶黃包一粒	有機蔬菜	和風味噌湯IJ		5.0	2.0	1.7		2.5			656	
12月25日	四	~ 行憲紀念日放假 ~														0
12月26日	五	黑芝麻飯G	咖哩雞丁	番茄炒蛋E	季節時蔬	三絲湯	水果	4.3	2.4	1.7		2.5	1.0		696	
12月29日	一	白飯	醬爆雞丁	客家小炒IJ	季節時蔬	羅宋湯		4.5	2.1	1.8		2.5			630	
12月30日	二	紅藜麥飯	義式嫩肉	高麗菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	香菇蘿蔔湯		4.6	2.2	1.6		2.5			640	
12月31日	三	麵H	大滷麵E	炒毛豆莢	有機蔬菜			4.6	2.7	1.8		2.5			682	

※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：

屏東縣立四維國民學校校長 黃志賢

四維國小114年12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	全日 總量 (份)	紅豆 總量 (份)	綠豆 總量 (份)	黑豆 總量 (份)	花生 總量 (份)	芝麻 總量 (份)	其他 總量 (份)	熱量 kcal	
12月1日	一	~ 校慶補假停餐 ~														0
12月2日	二	糙米飯	紅甜椒炒甜豆	海帶三絲	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯	豆漿I	4.8	2.2	1.1				2.5	641	
12月3日	三	白飯	咖哩蔬食燴飯	蔬菜捲*1	有機蔬菜			4.7	2.2	1.2				2.5	637	
12月4日	四	燕麥飯	雪菜炒豆腸	素炒花椰菜	季節時蔬	冬瓜湯		4.0	2.5	1.9				2.5	628	
12月5日	五	黑芝麻飯	豆包炒雙菇	木須炒鳳梨	季節時蔬	綠豆西谷米湯	水果	5.0	2.7	1.0				2.5 1.0	750	
12月8日	一	白飯	絲瓜豆腐	玉米炒毛豆	季節時蔬	金針菇湯		4.4	2.1	1.4				2.5	613	
12月9日	二	蕎麥飯	魚香茄子	甜椒炒干貝	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯	鮮奶D	4.6	3.1	1.5	0.8			2.5	801	
12月10日	三	粥	五彩蔬菜粥	蒸銀絲卷*1	有機蔬菜			5.1	2.0	1.3				2.5	652	
12月11日	四	海苔芝麻飯	宮保豆干	紅燒蔬食羹	季節時蔬	大頭菜湯		4.0	2.7	1.8				2.5	640	
12月12日	五	麥仁飯	鹹酥雙瓜	燴奶香蔬菜	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	5.2	2.7	1.3				2.5 1.0	772	
12月15日	一	白飯	素肉燥油腐	開陽白菜	季節時蔬	海芽湯		4.0	2.8	1.7				2.5	645	
12月16日	二	糙米飯	三杯百頁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔湯	保久乳D	4.5	2.4	1.3	0.8			2.5	736	
12月17日	三	麵	鍋燒雞絲麵	滷豆干塊*1	有機蔬菜			3.3	2.4	1.6				2.5	564	
12月18日	四	燕麥飯	咖哩洋芋	滷味	季節時蔬	紫菜湯		5.5	2.2	1.0				2.5	688	
12月19日	五	海苔香鬆飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒秀珍菇	季節時蔬	紅豆湯圓	水果	5.7	2.3	1.6				2.5 1.0	784	
12月22日	一	白飯	甜椒炒素干貝	塔香海茸	季節時蔬	玉米牛蒡湯		4.8	2.1	1.4				2.5	641	
12月23日	二	糙米飯	杏鮑菇炒腰花	小黃瓜炒豆干	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.8	2.0	1.5				2.5 0.1	642	
12月24日	三	麵	什錦炒麵	蒸素水餃*3	有機蔬菜	和風味噌湯		5.0	2.0	1.7				2.5	656	
12月25日	四	~ 行憲紀念日放假 ~														0
12月26日	五	黑芝麻飯	大黃瓜炒豆皮	番茄炒豆腸	季節時蔬	三絲湯	水果	4.3	2.4	1.7				2.5 1.0	696	
12月29日	一	白飯	素炒茄子	客家小炒	季節時蔬	羅宋湯		4.5	2.1	1.8				2.5	630	
12月30日	二	紅藜麥飯	塔香麵腸	高麗菜滷	有機蔬菜(可溯源)	香菇蘿蔔湯		4.6	2.2	1.6				2.5	640	
12月31日	三	麵	大滷麵	炒毛豆莢	有機蔬菜			4.6	2.7	1.8				2.5	682	

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