

四維.廣安.興化.新興國小115年1、2月菜單

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 g	豆魚 類 g	蔬菜 類 g	蛋 類 g	海苔 類 g	水果 類 g	其他 類 g	kcal	
1月1日	四	~ 元旦連假 ~														0
1月2日	五	黑芝麻飯G	薑母雞	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	三絲湯	水果	4.9	2.2	1.6		2.5	1.0		721	
1月5日	一	白飯	冬瓜燒肉	螞蟻上樹G	季節時蔬	玉米濃湯DE		5.1	2.1	1.7		2.5			670	
1月6日	二	糙米飯	義式香炸雞翅	什錦滷味I	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E	豆漿I	4.7	2.1	1.0		2.5			624	
1月7日	三	麵H	大滷麵E	魷魚丸一粒J	有機蔬菜			4.6	2.1	1.8		2.5			637	
1月8日	四	小米飯	蔥油雞丁I	番茄炒蛋E	季節時蔬	芹香金針菇湯		4.0	2.7	1.5		2.5			633	
1月9日	五	薏仁飯	豆豉蒸魚丁IJ	大黃瓜炒肉片	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	4.5	2.7	1.8		2.5	1.0		735	
1月12日	一	白飯	三杯雞I	紅燒什錦羹	季節時蔬	海帶芽龍骨湯		4.0	2.7	1.5		2.5			633	
1月13日	二	芝麻飯G	五香肉燥	高麗菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯EI	鮮奶D	4.0	3.0	2.1	0.8	2.5			766	
1月14日	三	粥	雞蛋玉米瘦肉粥E	蒸奶黃包一粒	有機蔬菜			5.1	2.3	1.4		2.5			677	
1月15日	四	蕎麥飯H	沙茶雞丁	小黃瓜炒黑輪J	季節時蔬	蘿蔔排骨湯		4.6	2.0	1.9		2.5			632	
1月16日	五	麥仁飯	味噌燒肉	海苔蒸蛋E	季節時蔬	茶壺湯	水果	4.1	2.7	1.5		2.5	1.0		700	
1月19日	一	白飯	香滷雞塊	燴奶香蔬菜D	季節時蔬	和風味噌湯IJ		4.6	2.8	1.0		2.5			670	
1月20日	二	海苔香鬆飯	油豆腐燒雞I	玉米炒毛豆	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯	保久乳D	4.4	2.5	1.4	0.8	2.5			739	
1月21日	三	米飯	紅燒豬肉飯	麥克雞塊二塊	有機蔬菜			4.0	2.4	2.3		2.5			630	
1月22日	四	紅藜麥飯	馬鈴薯燉肉	高麗菜滷A	季節時蔬	香菇雞湯		4.4	2.3	1.8		2.5			638	
1月23日	五	麥仁飯	碎瓜雞丁	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	綠豆湯	水果	4.7	2.2	1.5		2.5	1.0		704	
2月23日	一	白飯	東坡肉	家常豆腐I	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.0	3.0	1.2		2.5			648	
2月24日	二	小米飯	海苔粉炸雞	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	關東煮湯		5.4	2.2	1.3		2.5			688	
2月25日	三	米飯	飯湯AJ	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.9	2.1	1.4		2.5			648	
2月26日	四	燕麥飯H	鳳梨燒雞	炒三鮮	季節時蔬	番茄蛋花湯E	水果	4.0	2.1	1.7		2.5	1.1		659	
2月27日	五	~ 和平紀念日放假 ~														0

※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。

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：

午餐秘書 喬馨緯

教師兼學務主任 余剛式

屏東縣立四維黃志賢
國民小學校長

四維.廣安.興化.新興國小115年1、2月素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	主穀類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 (份)	水果 (份)	其他 (份)	總 熱 量 (kcal)
1月1日	四	~ 元旦連假 ~													0.0
1月2日	五	黑芝麻飯	薑母素雞	紅蘿蔔炒腐皮	季節時蔬	三絲湯	水果	4.9	2.2	1.6		2.5	1.0		721
1月5日	一	白飯	紅燒素雞	螞蟻上樹	季節時蔬	玉米牛蒡湯		5.1	2.1	1.7		2.5			670
1月6日	二	糙米飯	桂竹筍炒香菇	滷味	有機蔬菜(可湖源)	紫菜湯	豆漿	4.7	2.1	1.0		2.5			624
1月7日	三	麵	大滷麵	素雞腿*1	有機蔬菜			4.6	2.1	1.8		2.5			637
1月8日	四	小米飯	紅燒馬鈴薯	番茄炒豆包	季節時蔬	芹香金針菇湯		4.0	2.7	1.5		2.5			633
1月9日	五	薏仁飯	紅燒油腐丁	大黃瓜炒香菇	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	4.5	2.7	1.8		2.5	1.0		735
1月12日	一	白飯	三杯素雞	紅燒蔬食羹	季節時蔬	海帶芽湯		4.0	2.7	1.5		2.5			633
1月13日	二	芝麻飯	蠔油香菇	高麗菜炒豆皮	有機蔬菜(可湖源)	酸辣湯	鮮奶	4.0	3.0	2.1	0.8	2.5			766
1月14日	三	粥	五彩蔬菜粥	銀絲卷*1	有機蔬菜			5.1	2.3	1.4		2.5			677
1月15日	四	蕎麥飯	木須鳳梨	小黃瓜炒豆干	季節時蔬	蘿蔔湯		4.6	2.0	1.9		2.5			632
1月16日	五	麥仁飯	絲瓜豆腐	雪菜腰花	季節時蔬	茶壺湯	水果	4.1	2.7	1.5		2.5	1.0		700
1月19日	一	白飯	素魚香茄子	燴奶香蔬菜	季節時蔬	和風味噌湯		4.6	2.8	1.0		2.5			670
1月20日	二	海苔香鬆飯	甜豆炒豆干	玉米炒毛豆	有機蔬菜(可湖源)	羅宋湯	保久乳	4.4	2.5	1.4	0.8	2.5			739
1月21日	三	米飯	紅燒蔬食燴飯	素肉排*1	有機蔬菜			4.0	2.4	2.3		2.5			630
1月22日	四	紅藜麥飯	三杯杏鮑菇	高麗菜滷	季節時蔬	香菇素雞湯		4.4	2.3	1.8		2.5			638
1月23日	五	麥仁飯	味噌燒素雞	蜜汁南瓜	季節時蔬	綠豆湯	水果	4.7	2.2	1.5		2.5	1.0		704
2月23日	一	白飯	糖醋山藥	家常豆腐	季節時蔬	紫菜湯		4.5	2.7	1.2		2.5			660
2月24日	二	小米飯	素炒茄子	咖哩洋芋	有機蔬菜(可湖源)	關東煮湯		4.9	2.6	1.3		2.5			683
2月25日	三	米飯	飯湯	紅燒豆包*1	有機蔬菜			4.7	2.1	1.6		2.5			639
2月26日	四	燕麥飯	咕咾杏鮑菇	炒三鮮	季節時蔬	番茄豆腐湯	水果	4.5	2.0	1.8		2.5	1.1		689
2月27日	五	~ 和平紀念日放假 ~													0

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

午餐喬聲緯
秘書

主任

教師兼
學務主任 余剛式

校長

廣安縣立四維
國民小學校長 黃志賢