

四維.廣安.興化.新興115年05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	全穀類 量(份)	豆魚 蛋肉 類(份)	蔬菜 類(份)	乳品 類(份)	油脂 類(份)	水果類 量(份)	熱量kcal	
5月1日	五	~ 勞動節放假 ~													
5月4日	一	白飯	筍干燒肉	壽喜燒G	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.4	2.5	2.2		2.5		663	
5月5日	二	糙米飯	安東燉雞G	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	肉骨茶湯I	豆漿I	4.4	2.4	1.6		2.5		641	
5月6日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸奶黃包一粒	有機蔬菜			5.2	2.2	1.3		2.5		674	
5月7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	
5月8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	
5月11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	
5月12日	二	糙米飯	三杯雞	韓式雜菜拌粉絲	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E	鮮奶D	4.9	2.1	1.1	0.8	2.5		737	
5月13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	
5月14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	
5月15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	
5月18日	一	白飯	馬鈴薯燉肉	豆腐部隊鍋I	季節時蔬	枸杞雞湯		4.5	3.1	1.8		2.5		705	
5月19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,肉片)</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	
5月20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	
5月21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	
5月22日	五	糙米飯	泰式魚排J	菜豆炒蛋E	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	4.0	2.5	1.1		2.5	1.0	668	
5月25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	
5月26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	
5月27日	三	米飯	飯湯AIJ	小虱目魚排一塊J	有機蔬菜			4.3	2.8	1.5		2.5		661	
5月28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	
5月29日	五	麥仁飯	香酥雞丁	白菜滷	季節時蔬	鮮筍排骨湯	水果	4.7	2.4	1.9		2.5	1.0	729	

※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
向馨

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115年5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 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	其他	
5月1日	五	~ 勞動節放假 ~															0
5月4日	一	白飯	芹菜炒豆干	螞蟻上樹	季節時蔬	金針菇湯		4.4	2.5	2.2	2.5					663	
5月5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	4.4	2.4	1.6	2.5					641	
5月6日	三	粥	五彩蔬菜粥	三杯茄子	有機蔬菜			5.2	2.2	1.3	2.5					674	
5月7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	
5月8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	
5月11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	
5月12日	二	糙米飯	三杯茄子	韓式雜菜拌粉絲	有機蔬菜(可溯源)	紫菜湯E	鮮奶	4.9	2.1	1.1	0.8	2.5				737	
5月13日	三	麵	鍋燒雞絲麵	滷油豆腐*1	有機蔬菜			3.3	2.8	1.5	2.5					591	
5月14日	四	黑芝麻飯	香菇炒素干貝	滷味	季節時蔬	冬瓜湯		4.7	2.5	1.9	2.5					677	
5月15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	
5月18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	
5月19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	4.8	2.7	1.3	0.8	2.5				780	
5月20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	
5月21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	
5月22日	五	糙米飯	香菇素肉燥	菜豆炒素腰花	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	4.0	2.5	1.1	2.5	1.0				668	
5月25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	
5月26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	
5月27日	三	米飯	飯湯	蒸素水餃*3	有機蔬菜			4.3	2.8	1.5	2.5					661	
5月28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	
5月29日	五	麥仁飯	醬燒豆包	白菜滷	季節時蔬	鮮筍湯	水果	4.7	2.4	1.9	2.5	1.0				729	

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

午餐秘書：喬馨緯

主任：

主任：余剛式

校長：

校長：黃志賢