

四維.廣安.興化.新興國小115年8.9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 重量 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	乳品 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	熱能kcal
8月31日	一	白飯	紅燒嫩肉	宮保高麗	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.9	2.2	1.6		2.5		649
9月1日	二	海苔香鬆飯	糖醋雞丁	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	酸辣湯E1	鮮奶D	4.0	2.8	1.8	0.8	2.5		758
9月2日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	麥克雞塊二塊	季節時蔬			4.5	2.1	1.7		2.5		617
9月3日	四	麥仁飯	冬瓜燒雞	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	玉米蛋花湯E		4.9	2.4	1.6		2.5		664
9月4日	五	小米飯	腐乳麻醬肉片	香菇蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜	海芽味噌湯I	水果	4.0	2.8	1.5		2.5	1.0	691
9月7日	一	白飯	馬鈴薯嫩肉	玉米燴豆腐I	季節時蔬	蔬菜山藥排骨湯		5.0	2.9	1.5		2.5		706
9月8日	二	糙米飯	蜜汁雞丁	越式寬粉	季節時蔬	香菇雞湯	鮮奶D	6.0	2.9	1.3	0.8	2.5		889
9月9日	三	麵H	炸醬麵I	炸小虱目魚排一塊J	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	豆漿I	4.6	3.9	1.4		2.5		751
9月10日	四	小米飯	京醬肉片	豆包三絲I	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯DE		4.6	3.3	1.4		2.5		706
9月11日	五	黑芝麻飯G	宮保雞丁CI	海苔蒸蛋E	有機蔬菜	檸檬山粉圓	水果	4.8	4.1	1.4		2.5	1.0	840
9月14日	一	白飯	味噌燒肉	玉米炒毛豆	季節時蔬	冬瓜大骨湯		5.8	2.0	1.4		2.5		691
9月15日	二	麥仁飯	醬爆雞丁	全家福	季節時蔬	和風味噌湯IJ	鮮奶D	4.0	2.2	2.2	0.8	2.5		722
9月16日	三	麵H	鍋燒雞絲麵IJ	香滷豬排	季節時蔬			3.3	2.8	1.5		2.5		583
9月17日	四	糙米飯	五香肉燥	高麗菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	茶壺湯		4.0	2.2	2.3		2.5		605
9月18日	五	燕麥飯H	鹹酥魚丁J	雙色炒蛋E	有機蔬菜	關東煮湯	水果	4.5	3.8	1.4		3.0	1.0	820
9月21日	一	白飯	咖哩雞丁	壽喜燒G	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.3	2.5	1.8		2.5		636
9月22日	二	糙米飯	筍干燒肉	家常豆腐I	季節時蔬	涼薯蛋花湯E	鮮奶D	4.3	2.8	1.7	0.8	2.5		776
9月23日	三	粥	玉米雞蛋粥E	蒸水餃三粒	有機蔬菜(可溯源)			4.5	2.1	1.2		2.5		605
9月24日	四	小米飯	蔥爆彩椒肉片	海帶三絲	有機蔬菜	綠豆麥仁湯	水果	4.8	2.5	1.5		2.5	1	722
9月25日	五	~ 中秋節放假 ~												0
9月28日	一	~ 教師節放假 ~												0
9月29日	二	芝麻飯G	沙茶雞丁	鹽酥雙拼J	季節時蔬	海芽蛋花湯E	鮮奶D	4.3	2.8	1.6	0.8	2.5		773
9月30日	三	米飯	飯湯J	椒鹽毛豆莢	季節時蔬			5.9	3.0	1.5		2.5		775

※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：林欣儀

午餐秘書：

主任：

校長：

午餐秘書
喬馨緯

教師主任
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8.9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	全穀類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
9月1日	一	白飯	香嫩芋頭	高麗菜滷	季節時蔬	紫菜湯		4.5	2.1	1.5		2.5		612
9月2日	二	海苔香鬆飯	乾滷味	塔香海茸	季節時蔬	酸辣湯	鮮奶D	4.0	2.8	1.8	0.8	2.5		758
9月3日	三	米飯	紅燒蔬食燴飯	宮保素雞	季節時蔬			4.5	2.1	1.7		2.5		617
9月4日	四	麥仁飯	冬瓜燒香菇	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	玉米牛蒡湯		4.3	2.4	1.8		2.5		628
9月5日	五	小米飯	豆干炒鮑菇	糖醋素豆包	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.0	2.8	1.5		2.5	1.0	691
9月7日	一	白飯	紅燒豆倫	玉米燴豆腐	季節時蔬	蔬菜山藥湯		5.0	2.9	1.0		2.5		694
9月8日	二	糙米飯	宮保百頁	越式寬粉	季節時蔬	粉絲湯	鮮奶D	4.5	2.3	1.5	0.8	2.5		747
9月9日	三	麵	炸醬麵I	椒鹽拼盤	季節時蔬	蘿蔔湯		4.6	2.9	1.9		2.5		688
9月10日	四	小米飯	土豆麵筋	豆包炒三絲	有機蔬菜(可溯源)	玉米段湯		4.6	3.3	1.4		2.5		706
9月11日	五	芝麻飯	鹽燒油腐丁	魚香茄子	有機蔬菜	檸檬山粉圓	水果	4.0	3.0	1.6		2.5	1.0	708
9月14日	一	白飯	義式雙菇	玉米炒毛豆	季節時蔬	冬瓜湯		5.1	2.2	1.9		2.5		670
9月15日	二	麥仁飯	醬爆素雞	全家福	季節時蔬	和風味噌湯	鮮奶D	4.0	2.2	2.2	0.8	2.5		722
9月16日	三	麵H	素鍋燒雞絲麵	芝麻球*1	季節時蔬			3.3	3.0	1.5		2.5		598
9月17日	四	糙米飯	紅燒素雞	宮保豆腐	有機蔬菜(可溯源)	茶壺湯		4.0	2.2	1.9		2.5		595
9月18日	五	燕麥飯H	沙茶豆干炒鮮菇	甜椒炒干貝	有機蔬菜	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.4		2.5	1.0	665
9月21日	一	白飯	咖哩洋芋	雪菜炒豆腸	季節時蔬	金針菇湯		4.3	3.4	1.8		2.5		703
9月22日	二	糙米飯	枸杞絲瓜	家常豆腐	季節時蔬	涼薯湯	鮮奶D	4.3	2.8	2.2	0.8	2.5		788
9月23日	三	粥	五彩蔬菜粥	小銀絲卷*1	有機蔬菜(可溯源)	素G腿		4.5	2.1	2.2		2.5		629
9月24日	四	麥仁飯	干煸四季豆	海帶三絲	有機蔬菜	綠豆麥仁湯	水果	4.8	2.5	1.3		2.5	1	718
9月25日	五	~ 中秋節放假 ~												0
9月28日	一	~ 教師節放假 ~												0
9月29日	二	黑芝麻飯	三杯杏鮑菇	鹽酥雙拼	季節時蔬	海芽湯	鮮奶D	4.3	2.8	1.4	0.8	2.5		769
9月30日	三	白飯	五彩蔬菜粥	紅燒豆包*1	季節時蔬			4.9	2.2	2.2		2.5		664

※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：林欣儀

午餐秘書：

主任：

校長：

午餐秘書 喬聲緯

教師兼學務主任 余剛武

屏東縣立四維國民小學校長 黃志賢