

四維.廣安.興化.新興國小115年10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 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油鹽與 糖類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
10月1日	四	糙米飯	紅燒燉肉	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽龍骨湯		4.5	2.4	1.5		2.5		635
10月2日	五	蕎麥飯H	三杯雞	下飯肉燥I	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	5.2	3.0	1.6		2.5	1.0	790
10月5日	一	白飯	蒜泥白肉	白菜滷	季節時蔬	蔬菜山藥昆布湯		4.8	2.1	1.8		2.5		640
10月6日	二	海苔香鬆飯	醬爆雞丁	宮保高麗C	季節時蔬	粉絲冬菜湯	鮮奶D	4.5	2.0	2.0	##	2.5		737
10月7日	三	麵H	鍋燒烏龍麵IJ	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.8	2.5	1.5		2.5		662
10月8日	四	糙米飯	冬瓜燉肉	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	枸杞銀耳蓮子湯	水果	5.2	2.4	1.8		2.5	1.0	749
10月9日	五	~國慶日連假放假~												0
10月12日	一	白飯	筍干燒肉	螞蟻上樹G	季節時蔬	和風味噌湯IJ		5.3	2.1	1.8		2.5		674
10月13日	二	小米飯	咖哩雞丁	鮮蔬田條 (花椰菜,肉片,杏鮑菇)	季節時蔬	紫菜蛋花湯E	鮮奶D	4.8	2.1	1.7	##	2.5		757
10月14日	三	白飯	飯湯AIJ	麥克雞塊二塊	季節時蔬			4.5	2.4	1.5		2.5		635
10月15日	四	燕麥飯H	清蒸魚片	日式蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜魚丸湯	履歷豆漿	4.8	4.7	1.2		2.5		820
10月16日	五	糙米飯	糖醋雞丁	全家福 (大黃瓜,肉片,紅蘿蔔,木耳)	有機蔬菜	芹香金針菇湯	水果	4.5	2.5	1.4		3.0	1.0	722
10月19日	一	白飯	沙茶肉片	玉米炒毛豆	季節時蔬	枸杞雞湯		5.0	2.5	1.3		2.5		671
10月20日	二	燕麥飯H	蔥油雞丁I	壽喜燒	季節時蔬	三絲湯	鮮奶D	4.5	3.6	1.8	0.8	2.5		852
10月21日	三	麵H	義大利麵	炒毛豆莢	季節時蔬	玉米濃湯I		3.2	2.1	1.6		2.5		526
10月22日	四	麥仁飯	馬鈴薯燉肉	脆根雙絲 (小黃瓜,豆干,肉絲)	有機蔬菜(可溯源)	香菇雞湯		5.0	3.2	1.6		2.5		731
10月23日	五	糙米飯	澄香炸雞丁	炒三鮮 (西洋芹,肉絲,紅蘿蔔,木耳)	有機蔬菜	冬瓜梅汁山粉圓	水果	5.3	2.7	1.3		2.5	1.0	767
10月26日	一	~光復日連假放假~												0
10月27日	二	蕎麥飯H	宮保雞丁CI	燴奶香蔬菜D (洋芋,花椰菜,玉米,紅蘿蔔,絞肉)	季節時蔬	茶壺湯	鮮奶D	5.1	2.4	1.3	0.8	3.0		813
10月28日	三	米飯	什錦炒飯E	香滷G排塊	季節時蔬	蘿蔔雞湯		4.6	3.8	1.3		2.5		742
10月29日	四	小米飯	魚香燒肉	海帶三絲	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯EI		4.5	2.7	2.0		2.5		669
10月30日	五	紅藜麥飯	照燒肉片	開陽白菜	有機蔬菜	涼薯蛋花湯	水果	4.0	2.3	2.1		2.5	1.0	667

※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：林欣儀

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

廣安縣立四維
國民小學校長 黃志賢

四維.廣安.興化.新興國小115年10月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (kcal)
10月1日	四	糙米飯	紅燒馬鈴薯	炒三鮮	滷油豆腐*1	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽湯		5.4	1.7	1.9		2.5			653
10月2日	五	蕎麥飯	香菇素肉燥	龍鬚菜炒腐皮	蒲燒素鰻魚*1	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	4.4	2.0	1.9		2.5	1.0		667
10月5日	一	白飯	絲瓜豆腐	紅蘿蔔炒甜豆	素雞腿*1	季節時蔬	蔬菜山藥昆布湯		4.8	1.4	2.7		2.5			609
10月6日	二	海苔香鬆飯	醬燒素肉	宮保高麗	滷油豆腐*1	季節時蔬	粉絲冬菜湯	鮮奶	5.3	1.3	1.9	0.8	2.5			736
10月7日	三	麵	鍋燒烏龍麵	素肉排一塊	干煸四季豆	有機蔬菜			4.7	1.7	2.1		2.5			610
10月8日	四	糙米飯	三杯豆干	越式寬粉	芝麻球*1	有機蔬菜(可溯源)	枸杞銀耳蓮子湯	水果	4.8	1.4	1.0		2.5	1.0		628
10月9日	五	~國慶日連假放假~														0
10月12日	一	白飯	川椒豆包	螞蟻上樹	山藥卷*1	季節時蔬	和風味噌湯		5.7	2.1	1.4		2.5			691
10月13日	二	小米飯	咖哩素雞	鮮蔬田條	素魚排*1	季節時蔬	紫菜湯	鮮奶	4.6	2.9	1.7	0.8	2.5			804
10月14日	三	白飯	飯湯	滷油豆腐一塊	素水餃*3	季節時蔬			5.6	2.4	2.1		2.5			724
10月15日	四	燕麥飯	宮保豆干	雪菜腰花	素雞排*1	有機蔬菜(可溯源)	四神湯	覆歷豆漿	4.8	3.6	1.5		2.5			745
10月16日	五	糙米飯	麻油豆干炒鮑菇	全家福	滷海帶卷*1	有機蔬菜	芹香金針菇湯	水果	4.4	1.1	2.7		2.5	1.0		619
10月19日	一	白飯	塔香茄子	玉米炒毛豆	素麥克雞塊*2	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.9	2.2	1.9		2.5			656
10月20日	二	燕麥飯	酸菜麵腸	扁蒲炒素火腿	芝麻球*1	季節時蔬	三絲湯	鮮奶	4.4	2.1	2.3	0.8	2.5			744
10月21日	三	麵	義大利肉醬麵	炒毛豆莢	滷豆干塊*1	季節時蔬	玉米濃湯		2.8	2.1	1.4		2.5			494
10月22日	四	麥仁飯	番茄豆腐	脆根雙絲	素肉排*1	有機蔬菜(可溯源)	香菇素雞湯		4.4	2.9	2.5		2.5			689
10月23日	五	糙米飯	香菇素肉燥	什錦燒豆包	山藥卷*1	有機蔬菜	冬瓜梅汁山粉圓	水果	4.6	2.5	1.9		2.5	1.0		718
10月26日	一	~光復日連假放假~														0
10月27日	二	蕎麥飯	醬燒素鴨	燴奶香蔬菜	滷油豆腐*1	季節時蔬	茶壺湯	鮮奶	4.7	2.0	1.6	0.8	2.5			741
10月28日	三	米飯	什錦炒飯	滷豆干塊一塊	素雞排*1	季節時蔬	蘿蔔湯		4.5	2.6	2.2		2.5			681
10月29日	四	小米飯	宮保素雞	海帶三絲	素雞腿*1	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯		5.1	2.3	1.6		2.5			670
10月30日	五	紅藜麥飯	乾滷味	甜豆炒豆包	蔬菜捲*1	有機蔬菜	涼薯湯	水果	5.6	2.0	1.5		2.5	1.0		739

營養師：林欣儀

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

屏東縣立四維國民小學校長：黃志賢