

四維.廣安.興化.新興國小115年11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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
11月2日	一	白飯	泰式打拋肉	壽喜燒G	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.5	3.0	2.1		2.5		694
11月3日	二	糙米飯	安東嫩雞G	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	肉骨茶湯I	鮮奶D	5.0	2.8	1.6	0.8	2.5		821
11月4日	三	粥	皮蛋瘦肉粥B	蒸奶黃包一粒	季節時蔬			5.5	2.4	1.3		2.5		698
11月5日	四	燕麥飯H	干蔥豆豉雞	日式蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯DE		4.8	3.4	1.4		2.5		728
11月6日	五	小米飯	蒜泥白肉	全家福	有機蔬菜	綠豆粉角湯	水果	5.5	2.0	2.0		2.5	1.0	745
11月9日	一	白飯	蘿蔔燒肉	玉米炒毛豆	季節時蔬	香菇雞湯		5.1	2.9	1.3		2.5		708
11月10日	二	糙米飯	三杯雞	韓式雜菜拌粉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯E	鮮奶D	5.1	2.5	1.5	0.8	2.5		803
11月11日	三	麵H	大滷麵	蒸水餃*3	季節時蔬	加菜日本大蘋果		5.6	3.0	1.3		2.5	1.0	810
11月12日	四	黑芝麻飯G	豆乳雞	滷味 (高麗菜.紅蘿蔔.花椰菜.肉片.豆腐)	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜大骨湯	履歷豆漿I	4.0	3.8	2.0		2.5		718
11月13日	五	海苔香鬆飯	麵輪燒肉	番茄炒蛋E	有機蔬菜	玉米段龍骨湯	水果	5.1	3.4	1.8		2.5	1.0	818
11月16日	一	白飯	醋燒嫩肉	豆腐部隊鍋I	季節時蔬	枸杞雞湯		4.8	3.2	1.3		2.5		710
11月17日	二	地瓜飯	宮保雞丁CI	培根香菇炒花椰菜	季節時蔬	三絲湯	鮮奶D	5.6	2.4	1.6	0.8	2.5		832
11月18日	三	米飯	海南雞飯	炸小虱目魚排一塊	季節時蔬	蔬菜山藥昆布湯		4.7	3.2	1.2		2.5		701
11月19日	四	麥仁飯	鐵板燒	涼薯炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	味噌湯		4.9	2.6	1.6		2.5		679
11月20日	五	糙米飯	泰式魚排J	燴什錦 (大白菜.肉片.香菇.紅蘿蔔)	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯	水果	4.6	2.6	1.5		2.5	1.0	716
11月23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		4.6	3.1	1.2		2.5		687
11月24日	二	燕麥飯H	冰糖醬雞	咖哩洋芋	季節時蔬	關東煮湯	鮮奶D	5.9	2.3	1.3	0.8	3.0		860
11月25日	三	麵H	雞絲羹	五香茶葉蛋一粒	季節時蔬			4.6	1.7	1.3		2.5		584
11月26日	四	海苔芝麻飯G	香滷豬排	客家小炒IJ	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.3	2.3	1.2		2.5		606
11月27日	五	麥仁飯	香酥雞丁	白菜滷	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.9	3.1	2.0		2.5	1.0	786
11月30日	一	白飯	壽喜燒肉片	大黃瓜炒雞絲	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.7	2.8	2.2		2.5		695

※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 喬香緯

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11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	全日供 應量 (kg)	營養素 供應 (kg)	蛋白質 (kg)	脂肪 (kg)	碳水化合物 (kg)	纖維 (kg)	鈣 (kg)	鐵 (kg)	鈉 (kg)
11月2日	一	白飯	芹菜炒豆干	螞蟥上樹	滷油豆腐*1	季節時蔬	金針菇湯		5.3	1.3	2.0		2.5				618
11月3日	二	糙米飯	咖哩素雞	塔香海茸	素魚排*1	季節時蔬	肉骨茶湯	鮮奶	4.5	2.8	1.8	0.8	2.5				792
11月4日	三	粥	五彩蔬菜粥	塔香豆包絲	小銀絲卷*1	季節時蔬			5.5	1.5	1.5		2.5				635
11月5日	四	燕麥飯	醬燒素肉	番茄豆腐	滷海帶卷*1	有機蔬菜(可溯源)	玉米牛蒡湯		4.5	1.7	2.4		2.5				604
11月6日	五	小米飯	百頁炒紅甜椒	高麗菜炒杏鮑菇	素肉排*1	有機蔬菜	綠豆粉角湯	水果	5.5	4.1	2.2		2.5	1.0			907
11月9日	一	白飯	蘿蔔素雞	玉米炒毛豆	素魚排*1	季節時蔬	香菇素羊肉湯		4.7	2.9	1.4		2.5				683
11月10日	二	糙米飯	三杯茄子	韓式雜菜拌粉絲	茄汁豆包	季節時蔬	紫菜湯E	鮮奶	4.5	2.2	1.9	0.8	2.5				749
11月11日	三	麵	大滷麵	滷油豆腐*1	雪菜炒豆腸	季節時蔬			5.2	2.3	2.4		2.5				696
11月12日	四	黑芝麻飯	香菇炒素干貝	滷味	素雞腿*1	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜湯	履歷豆漿I	4.1	2.1	2.8		2.5				616
11月13日	五	海苔香鬆飯	蠔油豆干	小黃瓜炒素黑輪	山藥卷*1	有機蔬菜	玉米段湯	水果	4.9	1.1	1.4		2.5	1.0			622
11月16日	一	白飯	紅燒洋芋	麻婆豆腐	滷豆干塊*1	季節時蔬	枸杞素雞湯		5.2	1.8	1.4		2.5				635
11月17日	二	地瓜飯	味噌燒肉	燴奶香蔬菜	滷油豆腐*1	季節時蔬	三絲湯	鮮奶	5.1	1.2	1.8	0.8	2.5				713
11月18日	三	米飯	什錦炒飯	小黃瓜炒豆干	山藥卷*1	季節時蔬	蔬菜山藥昆布湯		5.1	1.9	1.9		2.5				647
11月19日	四	麥仁飯	糖醋山藥	雪菜腰花	素肉排*1	有機蔬菜(可溯源)	味噌湯		6.0	1.2	1.5		2.5	0.2			659
11月20日	五	糙米飯	香菇素肉燥	燴什錦	滷海帶卷*1	有機蔬菜	檸檬山粉圓	水果	4.6	1.6	1.6		2.5	1.0			644
11月23日	一	白飯	雙色花椰	塔香油豆腐丁	山藥卷*1	季節時蔬	涼薯湯		5.6	1.2	2.3		2.5				639
11月24日	二	燕麥飯	蠔油香菇	咖哩洋芋	蒲燒素鰻魚*1	季節時蔬	關東煮湯	鮮奶	4.5	1.6	2.2	0.8	2.5				711
11月25日	三	麵	麵線羹	蒸素水餃*3	滷豆干塊*1	季節時蔬			5.7	3.1	1.7		2.5				773
11月26日	四	海苔芝麻飯	客家小炒	冬瓜滷*1	蔬菜捲*1	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.3	1.0	2.4		2.5				538
11月27日	五	麥仁飯	醬燒豆包	白菜滷	素魚排*1	有機蔬菜	蘿蔔素羊肉湯	水果	4.4	3.8	2.0		2.5	1.0			805
11月30日	一	白飯	鮮蔬炒甜椒	宮保黃瓜	素雞排*1	季節時蔬	玉米海帶芽湯		4.8	1.8	2.6		2.5				636

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