

仙吉.瓦礫國小107年8.9月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(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
8月30日	四	白飯	碎米雞丁	全家福	季節時蔬	酸菜豬血湯		4.8	1.6	2.3		2.5		626.0
8月31日	五	紫米飯	小車輪燒肉	燴金針菇	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	優質水果	4.5	1.6	2.4		2.5	0.5	637.5
9月3日	一	白飯	什錦炒飯	蒸奶黃包*1	季節時蔬	和風味噌湯		5.9	1.7	1.2		2.5		683.0
9月4日	二	地瓜飯	干蔥豆豉雞	脆根雙絲	季節時蔬	枸杞銀耳蓮子湯		4.6	2.1	1.4		2.5		627.0
9月5日	三	麵	紅燒豬肉麵	蒸鍋貼*2			優質水果	5.5	2.0	1.1		2.5	0.5	705.0
9月6日	四	白飯	鹹酥雞	毛豆三丁	季節時蔬	黃瓜龍骨湯		5.5	2.2	1.5		2.5		700.0
9月7日	五	五穀飯	五香肉燥	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	優質水果	4.5	2.3	2.2		2.5	0.5	685.0
9月10日	一	白飯	香菇燒豆腐	香蔥炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.8	2.2	1.3		2.5		646.0
9月11日	二	地瓜飯	咖哩雞丁	雙色炒肉絲	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.5	2.1	1.1		2.5		682.5
9月12日	三	米飯	招牌飯湯	蒸小肉包*1			優質水果	5.5	1.3	1.1		2.5	0.5	652.5
9月13日	四	白飯	蘑菇醬炒肉片	炒三鮮	季節時蔬	關東煮湯		5.0	2.0	2.0		2.5		662.5
9月14日	五	紫米飯	紅燒雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針菇龍骨湯	優質水果	5.1	1.7	1.7		2.5	0.5	669.5
9月17日	一	麵	鍋燒雞絲麵	茶葉蛋*1	季節時蔬		保久乳	3.5	1.9	1.7	0.8	2.5		638.5
9月18日	二	地瓜飯	京醬肉片	紅燒什錦羹	季節時蔬	綠豆麥仁湯		5.5	2.0	1.9		2.5		695.0
9月19日	三	米飯	照燒雞粒炒飯	蒸蟹黃燒賣*1		肉骨茶湯	優質水果	4.9	2.0	1.0		2.5	0.5	660.5
9月20日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	鐵板豆腐	季節時蔬	瓜子雞湯		5.0	2.6	1.2		2.5		687.5
9月21日	五	五穀飯	蒜香雞丁	玉米粒炒肉末	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	優質水果	5.2	1.7	1.3		2.5	0.5	666.5
9月24日	一	~ 中秋節放假 ~												0.0
9月25日	二	地瓜飯	醬爆雞丁	芹香甜不辣	季節時蔬	冬瓜西米露		5.3	1.4	1.6		2.5		628.5
9月26日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	蒸水餃*3		海芽味噌湯	優質水果	4.7	2.2	1.2		2.5	0.5	666.5
9月27日	四	白飯	香酥魚丁	什錦火鍋菜	季節時蔬	枸杞雞湯		5.8	2.4	1.3		2.5		731.0
9月28日	五	五穀飯	蠔油雞丁	白菜滷	有機蔬菜	玉米濃湯	優質水果	4.8	1.6	2.1		2.5	0.5	651.0

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣瓦礫國民小學校長 林政昌