

仙吉.瓦礫國小108年1、2月菜單

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	
1月1日	二	~ 元旦連假 ~													0.0
1月2日	三	米粉	什錦炒米粉	蒸肉包*1		玉米蛋花湯	優質水果	4.6	1.6	1.0		2.5	0.5	609.5	
1月3日	四	白飯	冬瓜燉肉	糖醋油豆腐	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		4.5	2.4	1.8		2.5		652.5	
1月4日	五	紫米飯	咖哩雞丁	脆根雙絲	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	優質水果	4.8	2.3	1.7		2.5	0.5	693.5	
1月7日	一	白飯	照燒雞丁炒飯	日式蒸蛋	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.9	2.2	1.2		2.5		650.5	
1月8日	二	地瓜飯	麻油雞	全家福	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.1	1.6	2.2		2.5		644.5	
1月9日	三	漢堡	麥香雞堡	蒸鍋貼*2	小黃瓜	玉米濃湯	優質水果	4.0	1.6	0.7		2.5	0.5	560.0	
1月10日	四	白飯	小車輪燒肉	芡汁三丁	季節時蔬	肉骨茶湯		5.1	2.1	1.5		2.5		664.5	
1月11日	五	紫米飯	家鄉屈雞	高麗菜炒肉絲	有機蔬菜	酸菜豬血湯	優質水果	4.5	1.8	2.3		1.0	0.5	582.5	
1月14日	一	白飯	宮保豆干	紅蘿蔔絲炒蛋	季節時蔬	酸辣湯	保久乳	4.5	2.7	1.5	0.8	2.5		763.5	
1月15日	二	五穀飯	豆乳雞	炒三鮮	季節時蔬	冬瓜西米露		5.2	1.6	1.3		2.5		629.0	
1月16日	三	白飯	皮蛋瘦肉粥	蒸水餃*3			優質水果	5.2	1.6	1.0		2.5	0.5	651.5	
1月17日	四	白飯	塔香燻肉醬	螞蟻上樹	季節時蔬	海帶芽味噌湯		5.1	1.9	1.8		2.5		657.0	
1月18日	五	地瓜飯	紅燒雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	優質水果	4.5	2.3	1.6		2.5	0.5	670.0	
2月11日	一	粥	五彩鮮蔬粥	茶葉蛋	季節時蔬			5.0	1.8	1.6		2.5		637.5	
2月12日	二	地瓜飯	三杯雞	奶香總匯	季節時蔬	綠豆湯		6.3	2.0	1.1		2.5		731.0	
2月13日	三	白飯	飯湯	蔬菜雞肉餅*1			優質水果	4.5	1.7	1.0		2.5	0.5	610.0	
2月14日	四	白飯	照燒肉片	咖哩豆腐	季節時蔬	粉絲蛋花湯		4.8	2.8	1.4		2.5		693.5	
2月15日	五	五穀飯	泰式檸檬雞	紅燒什錦羹	有機蔬菜	四神湯	優質水果	4.8	1.6	1.5		2.5	0.5	636.0	
2月18日	一	白飯	素魚排*1	洋蔥炒蛋	季節時蔬	羅宋湯		4.5	2.1	1.9		2.5		632.5	
2月19日	二	地瓜飯	蠔油雞丁	海帶三絲	季節時蔬	芋頭麥仁湯		5.3	1.6	1.5		2.5		641.0	
2月20日	三	白飯	什錦炒飯	蒸奶黃包*1		和風味噌湯	優質水果	5.9	1.7	0.8		2.5	0.5	703.0	
2月21日	四	白飯	洋芋蒸肉	雞絲拉皮	季節時蔬	枸杞雞湯		5.0	2.6	1.5		2.5		695.0	
2月22日	五	五穀飯	宮保雞丁	白菜滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	優質水果	4.8	1.6	1.7		2.5	0.5	641.0	
2月23日	六	紫米飯	筍干燒肉	回鍋高麗	有機蔬菜	肉骨茶湯	優質水果	4.6	1.7	1.6		2.5	0.5	632.0	
2月25日	一	麵	義大利麵	蒸銀絲卷*1	季節時蔬	蘿蔔黑輪湯		6.2	1.3	2.0		2.5		694.0	
2月26日	二	五穀飯	蔥爆雞丁	什錦火鍋菜	季節時蔬	紅糖地瓜湯		5.3	2.0	1.6		2.5		673.5	
2月27日	三	白飯	赤肉羹飯	蒸小籠包*1			優質水果	4.5	1.4	1.1		2.5	0.5	590.0	
2月28日	四	~ 和平紀念日放假 ~													0.0

◎有底色的日期為無肉日

養師：陳淑貞

午餐秘書

教師兼午餐秘書 蘇秀美

教師兼主任 郭聰智

校長

屏東縣瓦礫國民小學校長 林政昌

教師兼總務主任 郭聰智