

富岡國小 2024 8-9月份 月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全穀雜糧類	豆品 蛋肉類	蔬菜類	油類與烹 菜種子類	水果	乳品類	熱量 (kcal)
113/8/30星期五	麥片飯	咖哩雞	青花炒甜不辣	有機小松菜	愛玉甜湯		4.7	2.2	1.4	2.8			655
113/9/2星期一	紫米飯	筍干扣肉	鐵板銀芽	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯		4.5	2.3	1.5	2.9			656
113/9/3星期二	糙米飯	宮保雞丁	蒸蛋	有機黑葉白菜	白玉豚骨湯	水果	4.7	2.7	1.2	2.8	1		748
113/9/4星期三	特餐	客家炒板條	綜合滷味		羅宋湯	優酪乳	4.5	2	1.4	3		1	725
113/9/5星期四	糙米飯	破布子蒸魚丁	炒四寶	有機青油菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.6	2.3	1.3	2.8	1		713
113/9/6星期五	芝麻飯	花生麵筋	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	綠豆湯		4.7	2.2	1.3	2.8			653
113/9/9星期一	小米飯	冬瓜燒雞	炒三絲	產銷履歷蔬菜	青菜豆腐湯		4.5	2.3	2	2.9			668
113/9/10星期二	糙米飯	咕咾肉	金菇燴絲瓜	有機油菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.9	1		708
113/9/11星期三	特餐	揚州炒飯	紅燒什錦		魚羹湯	鮮奶	4.5	2.4	1.2	3		1	750
113/9/12星期四	糙米飯	滷雞翅	麻婆豆腐	有機青象菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.6	2.6	1.3	2.8	1		736
113/9/13星期五	蕎麥飯	糖醋魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	仙草蜜		4.5	2.8	1.2	2.8			681
113/9/16星期一	薏仁飯	貴妃燒雞	香菇高麗菜	產銷履歷蔬菜	冬瓜魚丸湯		4.5	2.2	1.6	2.8			646
113/9/17星期二	中秋節休假												
113/9/18星期三	特餐	義大利麵	雙色花椰		玉米濃湯	豆漿	4.8	3	1.3	2.8			720
113/9/19星期四	糙米飯	黑胡椒豬柳	白玉燒麵輪	有機空心菜	青木瓜枸杞湯	水果	4.5	2.4	1.5	2.8	1		719
113/9/20星期五	五穀飯	香菇素香	黃瓜什錦	有機青松菜	冬瓜山粉圓		4.6	2.3	1.4	2.8			656
113/9/23星期一	燕麥飯	洋芋雞丁	客家小炒	產銷履歷蔬菜	絲瓜蛋花湯		4.8	2.4	1.4	2.8			677
113/9/24星期二	糙米飯	味噌回鍋肉	開陽扁蒲	有機小白菜	山藥枸杞湯	水果	4.6	2.2	1.6	2.8	1		713
113/9/25星期三	特餐	玉米瘦肉粥	懷舊滷味		豆沙包	優酪乳	4.7	2.3	1.3	2.8		1	750
113/9/26星期四	糙米飯	紅燒魚丁	菜脯蛋	有機小松菜	蕃茄元氣湯	水果	4.5	2.7	1.4	3.1	1		752
113/9/27星期五	紅藜飯	滷肉燥	白菜滷	有機青象菜	紅豆麥片湯		4.7	2.3	1.9	2.9			680
113/9/30星期一	麥片飯	蘿蔔燒雞	菇燴大黃瓜	產銷履歷蔬菜	福菜筍片湯		4.5	2.4	1.4	2.8			656

午餐秘書:

午餐執行黃義深

單位主管:

總務處李璧伶

校長:

富岡國民小學李莉萍

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉