

富岡國小 2024 11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	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油類與堅果類	水果	乳品類	熱量(kcal)
113/11/1星期五	小米飯	沙茶凍豆腐	絲瓜麵線	有機青象菜	紅豆紫米湯		5.5	1.8	1.2	2.5			663
113/11/4星期一	燕麥飯	玉米雞丁	花生麵筋	產銷履歷蔬菜	羅宋湯		4.9	1.7	1.2	2.9			631
113/11/5星期二	糙米飯	筍干扣肉	回鍋干片	有機小白菜	金菇什錦湯	水果	4.5	2.3	1.3	3	1		715
113/11/6星期三	特餐	黃金炒飯	懷舊滷味		味噌湯	優酪乳	5	1.5	0.5	3		1	696
113/11/7星期四	糙米飯	橙汁魚丁	菜脯蛋	有機小松菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	3.2	1.1	2.8	1		769
113/11/8星期五	紫米飯	蜜汁雞丁	白菜滷	有機青松菜	銀耳桂圓湯		4.6	1.5	1.6	2.9			605
113/11/11星期一	芝麻飯	油豆腐燒雞	螞蟻上樹	產銷履歷蔬菜	山藥養生湯		5.6	1.4	0.9	2.8			646
113/11/12星期二	糙米飯	咖哩豬	培根什錦	有機青油菜	榨菜筍絲湯	水果	5.1	1.3	1.5	3	1		687
113/11/13星期三	特餐	什錦炒麵	彩椒花椰菜		玉米濃湯	鮮奶	5.1	1.5	1	3		1	711
113/11/14星期四	糙米飯	滷雞翅	燴三菇	有機荷葉白菜	魚羹湯	水果	4.5	2.2	1.4	2.9	1		706
113/11/15星期五	胚芽飯	南瓜豆腐煲	小瓜炒黑輪	有機高原油白菜	黑糖粉圓湯		5.3	1.7	1.3	2.5			644
113/11/18星期一	燕麥飯	豆醬魚丁	芙蓉炒蛋	產銷履歷蔬菜	錦繡鄉村湯		4.5	2.1	1	2.8			624
113/11/19星期二	糙米飯	滷肉燥	開陽扁蒲	有機味美菜	蕃茄豆芽湯	水果	4.5	1.7	1.6	3	1		678
113/11/20星期三	特餐	玉米瘦肉粥	綜合甜不辣		芋泥包	優酪乳	5.7	1.2	1.1	2.7		1	724
113/11/21星期四	糙米飯	麻油雞	蜜汁豆干	有機青松菜	青木瓜枸杞湯	水果	4.8	2.5	0.9	3	1		741
113/11/22星期五	薏仁飯	黑胡椒肉柳	芹香豆包絲	有機油菜	綠豆麥片湯		5	1.7	1.5	2.5			628
113/11/25星期一	紅藜飯	蠔油雞丁	五味冬瓜	產銷履歷蔬菜	青菜蛋花湯		4.5	1.8	1.6	3			625
113/11/26星期二	糙米飯	蔥燒魚	蕃茄炒蛋	有機荷葉白菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	2.1	1.3	3	1		700
113/11/27星期三	特餐	什錦炒米粉	肉燥油豆腐		酸辣湯	豆漿	4.7	2.7	0.4	3		1	767
113/11/28星期四	糙米飯	薑汁燒肉	金菇大白菜	有機小松菜	海帶結湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.8	1		706
113/11/29星期五	蕎麥飯	麻婆豆腐	洋芋時蔬煲	有機小白菜	燒仙草		5.3	1.1	1.1	2.8			607

午餐秘書:

午餐執行黃義深

單位主管:

總務處李壁伶
代理主任

校長:

富岡國民小學李莉萍
校長

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉