

富岡國小 2025 1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	油脂與 堅果種子類	水果	乳品類	熱量 (kcal)
114/1/2星期四	糙米飯	壽喜燒雞	蒜味甘藍	有機荷葉白菜	冬瓜海芽湯	水果	4.5	1.9	1.8	2.5	1		675
114/1/3星期五	紫米飯	南瓜燉肉	紅蘿蔔炒蛋	有機青松菜	綠豆湯		5.9	2.5	1	2.5			738
114/1/6星期一	胚芽飯	破布子蒸魚	馬鈴薯肉末	產銷履歷蔬菜	高麗蛋花湯		4.8	2.3	1.3	2.5			654
114/1/7星期二	糙米飯	香菇肉燥	彩繪四季豆	有機山萵蒿	時蔬菇菇湯	水果	4.5	2	1.6	2.5	1		678
114/1/8星期三	特餐	蛋炒飯	麻婆豆腐		蘿蔔雞湯	優酪乳	4.8	1.8	0.8	3		1	716
114/1/9星期四	糙米飯	三杯雞	黃瓜什錦	有機小松菜	羅宋湯	水果	4.9	2.3	1.5	3	1		748
114/1/10星期五	燕麥飯	紅燒油豆腐	原味蒸蛋	有機小白菜	燒仙草		5.7	2	1	2.5			687
114/1/13星期一	麥片飯	鹹水雞	鐵板銀芽	產銷履歷蔬菜	味噌湯		4.5	2	1.3	2.5			610
114/1/14星期二	糙米飯	塔香燒魚	蕃茄炒蛋	有機青油菜	結頭菜魚丸湯	水果	4.5	3	1.4	2.5	1		748
114/1/15星期三	特餐	台式炒米粉	滷味		榨菜肉絲湯	豆漿	4.9	2.3	1	3			676
114/1/16星期四	糙米飯	滷雞翅	拌炒三絲	有機高原奶油白菜	牛蒡枸杞湯	水果	4.5	1.5	1.2	2.5	1		630
114/1/17星期五	小米飯	白玉燒肉	魚香冬瓜	有機油菜	紅豆燕麥湯		5.8	1.8	1.5	2.5			691
114/1/18星期六	客家嘉年華:麵包和果汁						1.5				1.2		177
114/1/20星期一	補假												

午餐秘書:

午餐執行書
秘 黃義深

單位主管:

總務處代理主任
李璧伶

校長:

富岡國民小學
校長 李莉萍

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉