

富岡國小 2025 2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、鹽、 堅果類 香料	水果	乳品類	熱量 (kcal)
114/2/11星期二	糙米飯	瓜子肉	蝦皮瓠瓜	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	2.3	1.5	2.5	1		719
114/2/12星期三	特餐	玉米瘦肉粥	花生麵筋		豆沙包	鮮奶	6	1.8	0.5	2.5		1	770
114/2/13星期四	糙米飯	獵人雞丁	洋芋木須	有機蔬菜	青木瓜枸杞湯	水果	5	2	1.4	2.5	1		708
114/2/14星期五	芝麻飯	紅燒油豆腐	香菇高麗菜	有機蔬菜	珍珠奶茶		5.8	1.5	1.4	3			689
114/2/17星期一	薏仁飯	豆醬魚丁	炒年糕	產銷履歷蔬菜	肉羹湯		4.9	2.2	1.1	2.5			648
114/2/18星期二	糙米飯	筍乾燒肉	日式南瓜佃煮	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	5	2	1	2.5	1		698
114/2/19星期三	特餐	炒飯條	滷味+滷蛋		牛蒡雞湯	優酪乳	4.5	2.1	0.8	3		1	718
114/2/20星期四	糙米飯	滷雞排	紅燒冬瓜	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.5	1		700
114/2/21星期五	麥片飯	照燒肉片	洋葱炒蛋	有機蔬菜	綠豆蕎麥湯		5.7	2.5	1.2	2.5			729
114/2/24星期一	紅藜飯	蜜汁燒雞	白菜滷	產銷履歷蔬菜	山藥枸杞湯		4.8	1.9	1.4	2.5			626
114/2/25星期二	糙米飯	家常滷肉	炒海帶根	有機蔬菜	蕃茄元氣湯	水果	4.5	2	1.6	2.5	1		678
114/2/26星期三	特餐	什錦炒飯	炸甜不辣		玉米濃湯	豆漿	5.5	1.6	0.5	3			653
114/2/27星期四	糙米飯	沙茶魚丁	茶碗蒸	有機蔬菜	大頭菜湯	水果	4.5	2.7	1.3	2.5	1		723

午餐秘書: 黃義深

單位主管:

校長:

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

總務處李璧伶
代理主任

富岡國民小學李莉萍
校長