

四維國小114學年度1.2月份菜單

食材來源一律使用國產豬、牛肉

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
18	1/1	四			元旦放假			
18	1/2	五	紅藜飯	素滷什錦	紅娘炒蛋	有機蔬菜	地瓜粉圓湯	
			食材明細	三角油豆腐 紫米糕 白蘿蔔	紅蘿蔔 雞蛋、青蔥		地瓜、珍珠粉圓、砂糖	
19	1/5	一	芝麻飯	豬肉壽喜燒	黃瓜燴鮮菇	青菜(產銷)	鮮菇什錦湯	水果
			食材明細	洋蔥 黃豆芽 肉片 白芝麻	大黃瓜、肉絲、金針菇、紅蘿蔔		鮮菇肉絲紅蘿蔔	
19	1/6	二	糙米飯	香酥魚條	豆卷白菜	青菜	蓮藕豚骨湯	
			食材明細	魚條*2	豆皮捲大白菜木耳		蓮藕 龍骨	
19	1/7	三	特餐	客家鹹粥	三杯雞丁	青菜(產銷)	芝麻包	水果
			食材明細	鮮菇、雞蛋、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、菜圃	雞丁、杏鮑菇、薑片、蒜頭、九層塔		芝麻包	
19	1/8	四	麥片飯	紅燒豬腱腿	枸杞南瓜	有機蔬菜	海帶芽蛋湯	鮮奶
			食材明細	豬棒腿、薑絲、蒜頭	枸杞、南瓜、絞肉、蔥		海帶芽 蛋	
19	1/9	五	糙米飯	櫛瓜炒素雞	玉米蒸蛋	有機蔬菜	花生牛奶燕麥	
			食材明細	櫛瓜、素雞、香菇、紅蘿蔔	玉米粒 雞蛋		花生、燕麥、珍珠粉圓、奶粉	
20	1/12	一	芝麻飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	青菜(產銷)	味噌湯	水果
			食材明細	雞丁馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔		豆腐味噌	
20	1/13	二	糙米飯	蔥爆肉柳	蔬菜關東煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
			食材明細	洋蔥、肉柳、紅蘿蔔	玉米條油豆腐丁甜不辣		榨菜肉絲湯	
20	1/14	三	特餐	蘑菇鐵板麵	檸檬雞柳條	青菜(產銷)	蕪青豚骨湯	水果
			食材明細	蘑菇、洋蔥、三色丁、絞肉、細白麵	雞柳條*3		結頭菜 龍骨	
20	1/15	四	燕麥飯	蕃茄魚丁	瓠瓜燴鮮菇	有機蔬菜	黃豆芽肉絲湯	優酪乳
			食材明細	魚丁、洋芋、蕃茄	瓠瓜、肉絲、香菇		黃豆芽肉絲	
20	1/16	五	糙米飯	味增豆腐煲	麻油鮮菇炒蛋	有機蔬菜	蓮子銀耳湯	黃豆奶
			食材明細	豆腐、味增、紅蘿蔔、肉片大白菜	洋蔥、香菇、雞蛋紅蘿蔔		蓮子、白木耳、紅棗	
21	1/19	一	芝麻飯	芹菜炒魷魚	塔香海根	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	水果
			食材明細	西芹、肉絲、魷魚條、蒜頭乾香菇絲	海帶根、肉絲、九層塔		酸白菜、肉片	
21	1/20	二	紫米飯	蒜香烤雞腿	茄汁洋芋	有機蔬菜	金針排骨湯	
			食材明細	雞腿、烤肉醬	馬鈴薯絞肉洋蔥毛豆、番茄醬		金針排骨	
21	1/21	三	特餐	沙茶肉羹麵	家鄉滷味	青菜(產銷)	蒸蘿蔔糕	水果
			食材明細	筍絲、肉羹、木耳、柴魚、雞蛋、細白麵	油豆腐、肉丁、海帶結、白蘿蔔、酸菜		蘿蔔糕*1片	
21	1/22	四	小米飯	花生燉排骨	繽紛花椰菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	鮮奶
			食材明細	肉丁、軟骨丁、花生、紅蘿蔔	白花青花肉片紅蘿蔔玉米筍		玉米粒、雞蛋、薑絲	
21	1/23	五	糙米飯	榨菜炒豆干	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	臘八粥	
			食材明細	榨菜、豆干	毛豆、雞蛋		八寶豆圓糯米	
22	2/23	一	芝麻飯	香菇肉燥	小瓜肉絲	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	水果
			食材明細	乾香菇絲、絞肉、豆乾丁、絞紅蔥	小黃瓜、肉絲、金針菇、紅蘿蔔		白蘿蔔、雞丁、香菇	
22	2/24	二	糙米飯	青醬魚丁	芋頭白菜	有機蔬菜	味增湯	
			食材明細	馬鈴薯、旗魚丁、紅蘿蔔、洋蔥、九層塔	大白菜、芋頭、肉絲、乾豆捲、乾香菇絲		味增、豆腐、柴魚片	
22	2/25	三	特餐	培根蛋炒飯	茄汁排骨	青菜(產銷)	紫菜蛋花湯	水果
			食材明細	培根、雞蛋、玉米粒、三色丁	肉丁、軟骨丁、番茄、杏鮑菇、洋蔥		紫菜、雞蛋、薑絲	
22	2/26	四	紫米飯	海結燒雞	絲瓜麵線	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	優酪乳
			食材明細	海帶結、雞丁、紅蘿蔔	絲瓜、白麵線、肉絲、香菇		冬瓜、龍骨丁、薑絲	
22	2/27	五			228補放假			

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

◎請導師指導學生，為了避免食物中毒發生，務必遵守「隔餐勿食」之觀念，勿讓學生將吃不完的午餐放置餐盒中帶回家食用，吃不完請倒廚餘桶。

