

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						
	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		
	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		
	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		
	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		
	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	
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		
1/14		三	特餐	蘑菇鐵板麵	檸檬雞柳條	青菜(產銷)	燕菁豚骨湯	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		
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		
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,味噌,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	
	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		
	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		
	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		
	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		
1	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		
	2/24	二	糙米飯	青醬魚丁	芋頭白菜	有機蔬菜	味噌湯		
			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		味噌,豆腐,柴魚片		
	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		
	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		
	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。

