

萬丹.興華國小109年10月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	備註	全穀雜糧類(份)	豆及豆制品類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal	
10月1日	四	~ 中秋節 連假 ~													0.0	
10月2日	五														0.0	
10月5日	一	白飯	泰式豆干丁	螞蟻上樹	香菇炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.8	2.9	1.9		2.0		691.0	
10月6日	二	小米飯	素高麗菜封	椒鹽杏鮑菇	家常豆腐	季節時蔬	鮮筍涼薯湯		4.1	2.8	2.1		2.0		639.5	
10月7日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	蒸大芝麻包*1	黃椒炒麵腸			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.5	2.0	1.4	0.9	2.0		768.0	
10月8日	四	糙米飯	蒸南瓜塊*1	雙色蒸蛋	川耳素雞	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.8	2.0	1.5		2.0		613.5	
10月9日	五	~ 國慶日 連假 ~													0.0	
10月12日	一	白飯	素肉排*1	杏鮑菇燒豆腐	玉米炒毛豆	季節時蔬	味噌高麗菜湯		4.9	2.6	1.5		2.0		665.5	
10月13日	二	蕎麥飯	香滷烤麩	白菜滷	香酥雞蛋豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.5	2.4		2.0		617.5	
10月14日	三	粥	養生南瓜粥	茶葉蛋*1	餐包*1			鮮奶/豆漿(學校自購)	3.8	2.5	1.1	0.9	2.0		679.0	
10月15日	四	糙米飯	紅燒豆包	清炒茄子	開陽豆腐	有機蔬菜	地瓜麥仁湯		4.9	2.6	1.7		2.0		670.5	
10月16日	五	糙米飯	滷白豆干*2	悶冬瓜	泰式香酥百頁	季節時蔬	鮮筍湯		4.0	3.0	2.3		2.0		652.5	
10月19日	一	白飯	醬燒雙菇豆包*1	塔香海茸	咖哩三丁	季節時蔬	金針菇湯		4.9	2.1	1.7		2.0		633.0	
10月20日	二	素食由天青合中央廚房供膳便當							(萬丹國小1~5年級停伙)	4.0	2.0	2.2		2.0		575.0
10月21日	三	麵食	素肉羹麵	三杯麵腸	蒸銀絲卷*1			鮮奶/豆漿(學校自購)	7.0	2.1	1.3	0.9	2.0		878.0	
10月22日	四	糙米飯	素牛蒡排*1	紅蘿蔔炒蛋	雪菜腰花	有機蔬菜	紅豆麥片湯		5.0	2.1	1.9		2.0		645.0	
10月23日	五	糙米飯	素肉燥豆腐	花生麵筋	四季豆炒干絲	季節時蔬	肉骨茶湯		4.0	2.5	1.9		2.0		605.0	
10月26日	一	白飯	芙蓉炒蛋	炒海帶根	佛跳牆	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.6	2.0	1.8		2.0		607.0	
10月27日	二	五穀飯	秀珍菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木需炒鳳梨	季節時蔬	芹香香菇湯		4.2	2.4	1.5		2.0		601.5	
10月28日	三	白飯	飯湯	蠔油豆腸	滷油豆腐*1			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.9	1.3	0.9	2.0		728.0	
10月29日	四	糙米飯	蔬菜捲*1	麻油凍豆腐	花椰炒豆干	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	2.0	1.8		2.0		642.0	
10月30日	五	糙米飯	九層塔炒蛋	麻婆豆腐	枸杞炒山藥	季節時蔬	黃瓜湯		5.0	2.1	1.2		2.0		627.5	

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

營養師兼午餐秘書 郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林

營養師陳淑貞