

萬丹.興華 國小110年1、2月素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	備註	全穀類 豆類 (份)	蛋豆魚 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂與堅果 種子類 (份)	熱量kcal	
1月1日	五	~ 元旦放假 ~													0.0
1月4日	一	白飯	茄汁豆包1塊	四季豆炒素火腿	薑母素雞	季節時蔬	巧達濃湯		4.7	2.9	2.2		2.5	714.0	
1月5日	二	燕麥飯	滷豆干花菜	日式蒸蛋	素魚排1塊	季節時蔬	涼薯湯		4.1	2.2	1.2		2.5	594.5	
1月6日	三	麵	大滷麵	三杯麵腸	茶葉蛋1粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	3.2	1.3	0.9	2.5	913.0	
1月7日	四	糙米飯	滷海帶捲1個	小黃瓜炒百頁	麻婆豆腐	有機蔬菜	紅豆麥仁湯		6.2	2.0	1.2		2.5	726.5	
1月8日	五	糙米飯	咖哩凍豆腐	綜合鹽酥	三色炒蛋	季節時蔬	蔬菜湯		5.5	2.2	1.2		2.5	692.5	
1月11日	一	白飯	素腐皮捲1個	客家小炒	花生麵筋	季節時蔬	黃瓜湯		4.0	2.3	1.7		2.5	607.5	
1月12日	二	小米飯	泰式素雞	花椰炒素火腿	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇素肉片湯		4.0	3.0	2.5		2.5	680.0	
1月13日	三	米飯	什錦炒飯	素肉排1塊	蒸奶黃包1粒(大)		和風味噌湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	6.4	2.6	1.0	0.9	2.5	888.5	
1月14日	四	糙米飯	美白菇燒豆腐	白菜滷	九層塔炒蛋	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		4.2	2.0	2.4		2.5	616.5	
1月15日	五	糙米飯	香菇素肉燥	家常豆腐	關東煮	季節時蔬	蕃茄蛋花湯		4.3	2.0	1.6		2.5	603.5	
1月18日	一	米飯	京醬麵腸	螞蟻上樹	海帶芽炒蛋	季節時蔬	蘿蔔冬菜湯		4.5	2.5	2.0		2.5	665.0	
1月19日	二	紫米飯	三杯豆干	黃瓜炒香菇	毛豆炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		5.0	3.0	1.9		2.5	735.0	
1月20日	三	米飯	飯湯	沙茶麵腸	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.8	1.5	0.9	2.5	748.0	
2月18日	四	米飯	木須鳳梨	開陽豆腐	蠔油杏鮑菇	有機蔬菜	地瓜麥片湯		4.8	3.6	1.3		2.5	751.0	
2月19日	五	糙米飯	椒鹽香菇	雪菜炒豆干	沙茶素魷魚羹	季節時蔬	肉骨茶湯		4.0	2.2	2.6		2.5	622.5	
2月20日	六	糙米飯	素肉燥滷豆腐	涼薯炒蛋	素炒花椰菜	季節時蔬	白蘿蔔鮑菇湯		4.2	2.4	2.1		2.5	639.0	
2月22日	一	白飯	炒回鍋凍豆腐	芡汁三丁 (玉米,紅蘿蔔,青豆仁)	海帶芽炒蛋	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.7	2.1	2.0		2.5	649.0	
2月23日	二	蕎麥飯	宮保豆干	芹香百頁	白菜粉絲煲	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.8	2.6	2.0		2.5	693.5	
2月24日	三	麵	義大利麵	魚香茄子	紅燒雞蛋豆腐		關東煮湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.7	2.6	2.6	0.9	2.5	879.5	
2月25日	四	糙米飯	咕咾杏鮑	麻油素雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯		4.8	2.6	1.7		2.5	686.0	
2月26日	五	糙米飯	鹹酥天婦羅	絲絲入扣	黑胡椒毛豆	季節時蔬	豆腐味噌湯		5.3	2.6	1.7		2.5	721.0	

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

校長：

營養師陳淑貞

營養師兼午餐秘書郭雯琪

屏東縣立萬丹國民小學校長李岳林