

萬丹.興華國小110年4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	全穀類 種類 (份)	五穀至 均類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂與 堅果性 子類 (份)	水果 類 (份)	熱量kcal
4月1日	四	糙米飯	素鱈魚排1塊	玉米炒蛋	高麗菜炒素火腿	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.6	2.0	1.6		2.0		602.0
4月2日	五	~ 兒童節放假 ~													0.0
4月5日	一	~ 清明節放假 ~													0.0
4月6日	二	小米飯	椒鹽杏鮑菇	素炒絲瓜	家常豆腐	季節時蔬	涼薯蛋花湯		4.2	2.0	1.7		2.0		576.5
4月7日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	蒸大芝麻包1粒	黃椒炒麵腸			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.3	2.0	1.4	0.9	2.0		824.0
4月8日	四	糙米飯	蒸南瓜塊1塊	雙色蒸蛋	川耳素雞	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		5.6	2.0	1.5		2.0		669.5
4月9日	五	糙米飯	素腐皮捲1條	悶冬瓜	三杯百頁	季節時蔬	玉米濃湯		4.4	2.0	2.0		2.0		598.0
4月12日	一	白飯	素肉排1塊	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
4月13日	二	蕎麥飯	香滷烤麩	清炒花椰菜	香酥雞蛋豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.3	1.7		2.0		585.0
4月14日	三	粥	養生南瓜粥	茶葉蛋1粒	餐包1粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.2	2.5	1.0	0.9	2.0		774.5
4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	1.6		2.0		668.0
4月16日	五	糙米飯	滷白豆干2塊	螞蟻上樹	泰式香酥百頁	季節時蔬	冬菜香菇湯		4.5	3.0	1.6		2.0		670.0
4月19日	一	白飯	醬燒雙菇豆包1塊	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
4月20日	二	燕麥飯	枸杞養生鍋	甜椒炒蛋	客家小炒	季節時蔬	酸辣湯		4.2	2.2	2.3		2.0		606.5
4月21日	三	麵食	素肉羹麵	三杯麵腸	蒸銀絲卷1粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	7.0	2.1	1.3	0.9	2.0		878.0
4月22日	四	糙米飯	素牛蒡排1塊	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
4月23日	五	糙米飯	素肉燥豆腐	三色玉米(玉米,香菇,毛豆)	菜豆炒干絲	季節時蔬	蔬菜湯		4.4	2.0	1.7		2.0		590.5
4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
4月27日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木需炒鳳梨	季節時蔬	芹香香菇湯		4.2	2.4	1.6		2.0		604.0
4月28日	三	白飯	飯湯	蠔油豆腸	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.9	1.3	0.9	2.0		728.0
4月29日	四	糙米飯	蔬菜捲1條	麻油燒豆包	花椰炒豆干	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	2.0	1.8		2.0		642.0
4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：

校長：

營養師陳淑貞

營養師約聘
職務代理人 陳心琳

屏東縣立萬丹
國民小學校長 李岳林