

萬丹.興華 國小111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	鮮奶/水果/備註	全穀類 糧食 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油類 (份)	油質 調味料 (份)	鈣量 (g)
1月3日	一	白飯	茄汁豆包一塊	扁蒲炒雙色	薑母素雞	季節時蔬	巧達濃湯		4.4	3.0	2.8				715.5
1月4日	二	燕麥飯	滷豆干花菜	日式蒸蛋	素魚排一塊	季節時蔬	涼薯湯		4.1	2.2	1.2				594.5
1月5日	三	粥	養生蔬菜粥	刈包	酸菜炒素肉	茶葉蛋一粒		喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.2	2.6	1.2	0.9			809.5
1月6日	四	糙米飯	滷海帶捲一個	小黃瓜炒百頁	塔香油豆腐	有機蔬菜	粉絲冬菜湯		4.3	2.0	1.3				598.0
1月7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		5.4	2.0	1.1				668.0
1月10日	一	白飯	素腐皮捲一個	客家小炒	花生麵筋	季節時蔬	黃瓜湯		4.0	2.3	1.7				607.5
1月11日	二	紅藜麥飯	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		4.7	3.1	1.6				714.0
1月12日	三	米飯	什錦炒飯	素肉排一塊	素薯餅一塊		和風味噌湯	喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.3	2.8	1.0	0.9			826.5
1月13日	四	糙米飯	美白菇燒豆腐	白菜滷	九層塔炒蛋	有機蔬菜	燒仙草		5.0	2.0	2.2				667.5
1月14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	1.5				601.0
1月17日	一	米飯	京醬麵腸	螞蟻上樹	海帶芽炒蛋	季節時蔬	南瓜湯		4.9	2.5	1.6				683.0
1月18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				735.0
1月19日	三	烏龍麵	什錦烏龍湯麵	沙茶麵腸	滷油豆腐一塊			興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	6.0	3.4	1.1	0.9			923.0
1月20日	四	糙米飯	木須鳳梨	高麗菜炒素火腿	蠔油杏鮑菇	有機蔬菜	羅宋湯		4.0	3.0	2.4				877.5
2月11日	五	糙米飯	椒鹽香菇	雪菜炒豆干	沙茶素魷魚羹	季節時蔬	蘿蔔素貢丸湯		4.0	2.0	2.8				612.5
2月14日	一	白飯	炒回鍋凍豆腐	芡汁三丁 <small>(玉米,紅蘿蔔,毛豆仁)</small>	海帶芽炒蛋	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.7	2.1	2.0				649.0
2月15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				693.5
2月16日	三	筆管麵	義大利麵	魚香茄子	紅燒雞蛋豆腐		關東煮湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	6.0	2.5	2.0	0.9			878.0
2月17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				686.0
2月18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				721.0
2月21日	一	白飯	素腐皮捲一塊	絲瓜炒豆皮	涼薯炒蛋	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.2	2.5	2.1				646.5
2月22日	二	燕麥飯	咖哩豆腐	燴金針菇	毛豆炒蛋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.2	2.5	1.8				639.0
2月23日	三	麵	麵線羹	素牛蒡排一塊	蒸大紅豆包一粒			興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.6	2.6	1.0	0.9			762.5
2月24日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	小黃瓜炒干貝	蜜汁豆干	有機蔬菜	香菇湯		4.0	3.4	1.8				692.5
2月25日	五	糙米飯	三杯豆干	滷什錦菜	素炒甜椒	季節時蔬	玉米濃湯		4.5	2.2	2.3				650.0
2月28日	一	~ 和平紀念日放假 ~													0.0

營養師：陳淑貞

營養師陳淑貞

午餐秘書：

營養師的聘  
職務代理人陳心琳

校長：

屏東縣立萬丹  
國民小學校長李岳林