天青合食品股份有限公司

萬丹.興華國小 111年3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	鮮奶/水果/備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(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
3月1日	二	白飯	魚香茄子	四季豆炒素火腿	蠔油凍豆腐	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.0	2.3		2.5		600.0
3月2日	三	白飯	養生蔬菜粥	鹹酥雙拼	蒸紅豆包一粒			鮮奶/豆漿（學校自購）	6.2	2.0	1.0	0.0	2.5		829.5
3月3日	四	糙米飯	蘿蔔滷素肉	滷豆干花椰菜	蕃茄炒蛋	**有機蔬菜**	玉米蛋花湯		4.3	2.0	1.9		2.5		611.0
3月4日	五	糙米飯	家常豆腐	日式蒸蛋	絲瓜炒豆包	季節時蔬	蔬菜湯		4.2	3.0	1.1		2.5		659.0
3月7日	一	白飯	茄汁豆包一塊	玉米炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇湯		4.9	2.0	1.2		2.5		635.5
3月8日	二	小米飯	紅燒油腐丁	沙茶素魷魚羹	鮑魚菇炒百頁	季節時蔬	海芽豆腐湯		4.0	2.0	2.6		2.5		607.5
3月9日	三	麵	酢醬麵	紅燒雞蛋豆腐	茶葉蛋一粒	季節時蔬	素魚丸湯	鮮奶/豆漿（學校自購）	6.0	3.3	0.9	0.0	2.5		910.5
3月10日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海茸	**有機蔬菜**	紅豆紫米湯		5.0	2.4	2.0		2.5		692.5
3月11日	五	糙米飯	素肉排一塊	黑胡椒炒毛豆	家常豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.5	1.2		2.5		610.0
3月14日	一	白飯	咕咾杏鮑菇	美白菇燒豆腐	玉米炒蛋	季節時蔬	蘿蔔湯		4.3	2.1	1.9		2.5		618.5
3月15日	二	海苔香鬆飯	素鱈魚排一塊	素肉燥豆腐	高麗菜炒素火腿	季節時蔬	芹香涼薯湯		5.2	2.1	1.7		2.5		676.5
3月16日	三	白飯	飯湯	碎米烤麩	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿（學校自購）	4.0	2.0	1.3	0.0	2.5		683.0
3月17日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	扁蒲炒雙色	**有機蔬菜**	四神湯		4.5	2.2	2.3		2.5		650.0
3月18日	五	糙米飯	山藥炒豆包	海苔蒸蛋	白菜滷	季節時蔬	粉絲蛋花湯		4.9	2.3	1.6		2.5		668.0
3月21日	一	白飯	素腐皮捲一個	木需炒鳳梨	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.0	2.7	1.7		2.5		637.5
3月22日	二	燕麥飯	咖哩豆腐	燴什錦	毛豆炒蛋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.2	2.4	1.6		2.5		626.5
3月23日	三	筆管麵	義大利麵	素牛蒡排一塊	素炒花椰菜		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿（學校自購）	5.8	2.5	2.1	0.0	2.5		866.5
3月24日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	小黃瓜炒干貝	塔香油豆腐	**有機蔬菜**	絲豆湯		5.1	3.0	1.7		2.5		737.0
3月25日	五	糙米飯	三杯豆干	滷什錦菜	素炒甜椒	季節時蔬	三絲湯		5.0	2.0	2.6		2.5		677.5
3月28日	一	白飯	樹子蒸豆腐	素炒大黃瓜	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		4.5	2.0	2.0		2.5		627.5
3月29日	二	紫米飯	宮保豆干	山藥捲二塊	涼薯炒蛋	季節時蔬	關東煮湯		4.3	2.6	1.3		2.5		641.0
3月30日	三	白飯	茄汁蛋炒飯	脆皮麵腸	蒸南瓜一塊		冬瓜鮑菇湯	鮮奶/豆漿（學校自購）	4.3	2.3	1.0	0.0	2.5		719.0
3月31日	四	糙米飯	素腐皮卷一條	大白菜炒豆包	炒三丁(玉米,毛豆,豆干)	**有機蔬菜**	蕃茄蛋花湯		5.0	2.3	1.8		2.5		680.0

營養師：陳淑貞　營養師陳淑貞

午餐秘書：　營養師約聘職務代理人 陳心琳

校長：　屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林