

萬丹.興華國小111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	鮮奶/水果/備註	全段 標準 (份)	標準 (份)	標準 (份)	標準 (份)	標準 (份)	標準 (份)	標準 (份)	標準 (份)
10月3日	一	白飯	素肉排一塊	雙色蒸蛋 (涼薯, 紅蘿蔔)	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	味噌豆枝湯		4.0	3.0	1.3		2.5			650.0
10月4日	二	蕎麥飯	三杯百頁	椒鹽杏鮑菇	家常豆腐	季節時蔬	金針菇湯		4.0	2.6	1.3		2.5			620.0
10月5日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	蒸紅豆包一粒	黃椒炒麵腸			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.4	1.4	0.9	2.5			806.5
10月6日	四	糙米飯	川耳素雞	螞蟻上樹	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		4.1	2.3	2.1		2.5			624.5
10月7日	五	糙米飯	素腐皮捲一塊	悶冬瓜	韓式豆腐鍋	季節時蔬	玉米濃湯		4.5	2.0	2.6		2.5			642.5
10月10日	一	~ 國慶日放假 ~														0.0
10月11日	二	白飯	香滷烤麩	玉米炒蛋	香酥雞蛋豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.7	2.9	1.0		2.5			684.0
10月12日	三	粥	養生南瓜粥	蒸大銀絲卷一粒	開陽豆腐			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.4	2.2	1.1	0.9	2.5			791.0
10月13日	四	糙米飯	紅燒豆包	清炒茄子	塔香油豆腐	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯		4.0	3.0	2.0		2.5			667.5
10月14日	五	糙米飯	滷白豆干二塊	白菜滷	香酥百頁鮑菇	季節時蔬	冬菜素雞湯		4.0	3.2	2.7		2.5			700.0
10月17日	一	白飯	醬燒雙菇豆包一塊	蕃茄豆腐	咖哩三丁 (洋芋, 毛豆, 紅蘿蔔, 玉米)	季節時蔬	涼薯蛋花湯		5.1	2.4	1.6		2.5			689.5
10月18日	二	燕麥飯	枸杞養生鍋	甜椒炒蛋	麻醬黃瓜干絲	季節時蔬	酸辣湯		5.5	2.1	1.6		2.5			695.0
10月19日	三	麵食	素肉羹麵	三杯麵腸	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.0	3.5	1.0	0.9	2.5			858.0
10月20日	四	糙米飯	素牛蒡排1塊	紅蘿蔔炒蛋	雪菜腰花	有機蔬菜	綠豆地瓜湯		4.5	2.0	1.9		2.5			625.0
10月21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	豆漿	4.4	2.0	1.6		2.5			610.5
10月24日	一	白飯	佛跳牆	炒海帶根	日式蒸蛋	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.5	2.0	1.8		2.5			622.5
10月25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	海帶芽味噌湯		4.2	2.8	1.3		2.5			649.0
10月26日	三	白飯	什錦炒飯	蠔油豆腸	素薯餅一塊	季節時蔬	蘿蔔湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.6	1.1	0.9	2.5			814.0
10月27日	四	糙米飯	蔬菜捲一條	麻油燒豆包	花椰炒豆干	有機蔬菜	粉絲蛋花湯		4.4	2.6	2.0		2.5			665.5
10月28日	五	糙米飯	枸杞炒山藥	炒三丁 (玉米, 毛豆, 豆干)	九層塔炒蛋	季節時蔬	黃瓜湯		5.5	2.2	1.1		2.5			690.0
10月31日	一	白飯	塔香豆腐	海苔蒸蛋	素炒甜豆	季節時蔬	巧達濃湯		4.3	2.0	1.6		2.5			603.5

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

校長：

營養師陳淑貞

午餐秘書郭雯琪

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林