# 萬丹.興華 國小112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 | 全穀雜糧類(份) | 豆魚蛋肉類(份) | 蔬菜類(份) | 水果類(份) | 油脂堅果種子類(份) | 熱量(kcal) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1月2日 | 一 | ～ 元旦連假 ～ | | | | | | | | | | | | 0.0 |
| 1月3日 | 二 | 紅藜麥飯 | 滷豆干花菜 | 蒸蛋 | 素魚排一塊 | 季節時蔬 | 涼薯湯 | | 4.1 | 2.2 | 1.2 | | 2.5 | 594.5 |
| 1月4日 | 三 | 粥 | 養生蔬菜粥 | 醬燒豆腸 | 素炒絲瓜 | | | 喝鮮奶或豆漿（學校自購） | 4.2 | 2.8 | 2.0 | 0.9 | 2.5 | 774.5 |
| 1月5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** | 蔭鳳梨冬瓜素羊肉湯 | | 4.0 | 2.0 | 1.8 | | 2.5 | 587.5 |
| 1月6日 | 五 | 糙米飯 | 咖哩凍豆腐 | 綜合鹽酥 | 三色炒蛋 | 季節時蔬 | 粉絲冬菜湯 | | 5.7 | 2.2 | 1.0 | | 2.5 | 701.5 |
| 1月7日 | 六 | 白飯 | 茄汁豆包一塊 | 客家小炒 | 薑母素雞 | 季節時蔬 | 巧達濃湯 | | 4.6 | 2.9 | 1.7 | | 2.5 | 694.5 |
| 1月9日 | 一 | 白飯 | 素牛蒡排一個 | 海帶芽炒蛋 | 花生麵筋 | 季節時蔬 | 黃瓜湯 | | 4.0 | 2.2 | 1.3 | | 2.5 | 590.0 |
| 1月10日 | 二 | 燕麥飯 | 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 | | 2.5 | 714.0 |
| 1月11日 | 三 | 米飯 | 什錦炒飯 | 素肉排一塊 | 麻香燒凍豆腐 | | 和風味噌湯 | 喝鮮奶或豆漿（學校自購） | 4.3 | 3.6 | 1.3 | 0.9 | 2.5 | 824.0 |
| 1月12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 | 豆漿 | 4.2 | 2.0 | 2.2 | | 2.5 | 611.5 |
| 1月13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 | | 2.5 | 601.0 |
| 1月16日 | 一 | 米飯 | 京醬麵腸 | 螞蟻上樹 | 日式蒸蛋 | 季節時蔬 | 南瓜湯 | | 5.0 | 2.4 | 1.6 | | 2.5 | 682.5 |
| 1月17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18日 | 三 | 烏龍麵 | 什錦烏龍湯麵 | 沙茶豆腸 | 滷油豆腐一塊 | | | 喝鮮奶或豆漿（學校自購） | 6.0 | 3.4 | 1.1 | 0.9 | 2.5 | 923.0 |
| 1月19日 | 四 | 糙米飯 | 木須鳳梨 | 塔香豆腐 | 蠔油杏鮑菇 | **有機蔬菜** | 蔬菜湯 | | 4.0 | 3.6 | 1.4 | | 2.5 | 697.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 2月13日 | 一 | 白飯 | 炒回鍋凍豆腐 | 炒三丁（玉米.紅蘿蔔.毛豆仁） | 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14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15日 | 三 | 筆管麵 | 義大利麵 | 素魚排一塊 | 紅燒雞蛋豆腐 | | 關東煮湯 | 喝鮮奶或豆漿（學校自購） | 3.2 | 3.1 | 1.3 | 0.9 | 2.5 | 709.5 |
| 2月16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17日 | 五 | 糙米飯 | 糖醋豆包 | 絲絲入扣 | 醬燒素雞 | 季節時蔬 | 豆腐味噌湯 | | 4.0 | 3.3 | 1.4 | | 2.5 | 675.0 |
| 2月18日 | 六 | 白飯 | 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 | | 2.5 | 612.5 |
| 2月20日 | 一 | 白飯 | 素腐皮捲一塊 | 絲瓜炒豆皮 | 蕃茄炒蛋 | 季節時蔬 | 枸杞素雞湯 | | 4.0 | 2.3 | 2.7 | | 2.5 | 632.5 |
| 2月21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 | | 2.5 | 639.0 |
| 2月22日 | 三 | 麵 | 麵線羹 | 素牛蒡排一塊 | 樹子蒸豆腐 | | | 喝鮮奶或豆漿（學校自購） | 2.6 | 3.6 | 1.0 | 0.9 | 2.5 | 697.5 |
| 2月23日 | 四 | 糙米飯 | 海苔豆包一塊 | 花椰菜炒干貝 | 蜜汁豆干 | **有機蔬菜** | 香菇湯 | 豆漿 | 4.0 | 3.4 | 1.9 | | 2.5 | 695.0 |
| 2月24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 | | 2.5 | 650.0 |
| 2月27日 | 一 | ~ 和平紀念日放假 ~ | | | | | | | | | | | | 0.0 |
| 2月28日 | 二 | | | | | | | | | | | | | 0.0 |

營養師：陳淑貞　營養師陳淑貞

午餐秘書：　營養師兼午餐秘書郭雯琪

校長：　屏東縣立萬丹國民小學校長李岳林