

萬丹.興華國小112年04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	全穀類 種類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品 類 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	水果 類 (份)	熱量kcal
4月3日	一	~ 兒童節.清明節連假 ~													
4月4日	二														
4月5日	三														
4月6日	四	白飯	川耳素雞	悶冬瓜	菜脯炒蛋	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯		4.0	3.0	2.5		2.5		680.0
4月7日	五	糙米飯	素腐皮捲一塊	螞蟻上樹	薑汁豆腐	季節時蔬	玉米濃湯		5.0	2.1	1.5		2.5		657.5
4月10日	一	白飯	素肉排一塊	紅蘿蔔炒蛋	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	味噌豆枝湯		4.0	2.5	2.0		2.5		630.0
4月11日	二	小米飯	香滷烤麩	高麗菜炒素火腿	香酥雞蛋豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.6	1.8		2.5		632.5
4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
4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
4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
4月17日	一	白飯	醬燒雙菇豆包一塊	蕃茄豆腐	咖哩三丁 <small>(洋芋,毛豆,紅蘿蔔,玉米)</small>	季節時蔬	涼薯蛋花湯		5.1	2.4	1.6		2.5		689.5
4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
4月19日	三	麵食	素肉羹麵	三杯麵腸	素炒絲瓜			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.5	2.2	0.9	2.5		813.0
4月20日	四	糙米飯	素牛蒡排1塊	客家小炒	雪菜腰花	有機蔬菜	綠豆西米露	豆漿	4.3	2.1	1.8		2.5		616.0
4月21日	五	糙米飯	素肉燥豆腐	三色玉米 <small>(玉米,香菇,毛豆)</small>	海苔蒸蛋	季節時蔬	蔬菜湯		4.4	2.3	1.2		2.5		623.0
4月24日	一	白飯	佛跳牆	炒海帶根	椒鹽杏鮑菇	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.5	2.2	2.1		2.5		645.0
4月25日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	家常豆腐	木需炒鳳梨	季節時蔬	粉絲蛋花湯		4.3	2.8	1.1		2.5	0.4	675.0
4月26日	三	白飯	什錦炒飯	蠔油豆腸	素芋仔丸二粒	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
4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	海帶芽味噌湯		4.0	2.8	1.8		2.5		647.5
4月28日	五	糙米飯	枸杞炒山藥	炒三丁 <small>(玉米,毛豆,豆干)</small>	九層塔炒蛋	季節時蔬	黃瓜湯		5.5	2.2	1.1		2.5		690.0

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