

萬丹.興華國小112年06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	生穀類(份)	豆魚蛋(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量(kcal)
6月1日	四	糙米飯	素牛蒡排一個	家常豆腐	雙色甜椒	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.0	2.3	1.7		2.5		608
6月2日	五	糙米飯	素炒甜豆	涼薯炒三丁 <small>(涼薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 毛豆)</small>	日式蒸蛋	季節時蔬	香菇素雞湯		4.6	2.1	2.0		2.5		642
6月5日	一	白飯	素香菇肉燥	滷什錦菜	脆皮麵腸	季節時蔬	枸杞冬瓜素雞湯		4.2	3.6	1.6		2.5		717
6月6日	二	紫米飯	龍鬚菜炒豆皮	白菜滷	蠔油雙菇豆干	有機蔬菜(可溯源)	海芽湯		4.0	2.5	3.1		2.5		658
6月7日	三	粥	養生蔬菜粥	素肉排一個	蒸銀絲卷一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.4	1.1	0.9	2.5		799
6月8日	四	糙米飯	魚香豆腐	黃瓜炒鮑菇	雙色炒蛋	有機蔬菜	巧達濃湯		4.2	2.2	2.3		2.5		629
6月9日	五	糙米飯	鮑魚菇炒豆包	醬滷油豆腐丁	木須鳳梨	季節時蔬	羅宋湯		4.0	3.7	1.8		2.5	0.4	739
6月12日	一	白飯	紅燒素肉	紅燒豆包	花椰炒豆干	季節時蔬	金針菇湯		4.3	2.5	1.5		2.5		639
6月13日	二	小米飯	五柳腰花	素火腿炒蛋	沙茶蔬食羹	有機蔬菜(可溯源)	關東煮湯		4.1	2.2	2.3		2.5		622
6月14日	三	麵食	紅燒蔬食麵	蒸南瓜一塊	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.5	1.1	0.9	2.5		856
6月15日	四	糙米飯	紅燒豆腐	咖哩洋芋	三杯豆干	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	豆漿	4.8	2.9	1.3		2.5		699
6月16日	五	糙米飯	滷豆干塊二塊	毛豆炒三色	冬瓜封	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.8	1.1		2.5		665
6月17日	六	糙米飯	宮保百頁	高麗菜炒素火腿	鳳梨麵筋	季節時蔬	黃瓜風味湯		4.0	2.3	2.3		2.5		623
6月19日	一	白飯	茄汁豆包一塊	螞蟻上樹	杏鮑菇燒豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.7	1.3		2.5		663
6月20日	二	燕麥飯	川椒素雞	壽喜燒	豆酥雞蛋豆腐	有機蔬菜(可溯源)	豆枝味噌湯		4.2	2.9	2.2		2.5		679
6月21日	三	白飯	飯湯	蠔油麵腸	九層塔炒蛋			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	3.1	1.4	0.9	2.5		768
6月22日	四	~ 端午節連假 ~													
6月23日	五	~ 端午節連假 ~													
6月26日	一	白飯	雪菜炒豆腸	海苔蒸蛋	咕咾杏鮑	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.3	2.3		2.5		623
6月27日	二	五穀飯	醬炒豆干	三色玉米	扁蒲炒素火腿	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯		4.7	2.2	2.3		2.5		664
6月28日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	素芋仔丸二粒	滷油豆腐一塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.1	2.0	1.1	0.9	2.5		685
6月29日	四	糙米飯	蠔油杏鮑菇	小黃瓜炒豆干	清炒茄子	有機蔬菜	綠豆蒜麥仁湯		4.4	2.0	2.4		2.5		631
6月30日	五	糙米飯	薑汁豆腐燒	關東煮	香菇炒蛋	季節時蔬	冬菜鮑菇湯		4.0	2.9	1.6		2.5		650

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