

萬丹.興華國小112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	全穀類 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	水 果 (份)	熱能kcal
10月2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
10月3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		633
10月4日	三	粥	養生南瓜粥	蒸大銀絲卷一粒	黃椒炒麵腸			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.5	2.6	1.0	0.9	2.5		826
10月5日	四	糙米飯	川耳素雞	螞蟻上樹	菜脯炒蛋	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯		4.6	2.4	1.9		2.5		662
10月6日	五	糙米飯	素腐皮捲一塊	悶冬瓜	薑汁豆腐	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯		4.5	2.6	2.1		2.5		675
10月9日	一	~ 國慶日放假 ~													0
10月10日	二														0
10月11日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	蒸紅豆包一粒	開陽豆腐			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.1	1.1	0.9	2.5		777
10月12日	四	糙米飯	紅燒豆包	香酥百頁鮑菇	白菜滷	有機蔬菜	金針菇湯		4.0	2.5	2.5		2.5		643
10月13日	五	糙米飯	塔香油豆腐	清炒茄子	玉米炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯		4.3	2.4	1.9		2.5		641
10月16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		690
10月17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
10月18日	三	麵食	素肉羹麵	三杯麵腸	素炒絲瓜			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.5	2.2	0.9	2.5		883
10月19日	四	糙米飯	素牛蒡排1塊	素扁蒲炒雙色	雪菜腰花	有機蔬菜	紅豆西米露	豆漿	4.8	2.2	2.6		2.5		679
10月20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	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.4	2.3	1.2		2.5		623
10月23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
10月24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
10月25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	1.8	0.9	2.5		832
10月26日	四	糙米飯	蔬菜捲一條	麻油燒豆包	壽喜燒	有機蔬菜	海帶芽味噌湯		4.0	2.4	2.3		2.5		630
10月27日	五	糙米飯	枸杞炒山藥	炒三丁 <small>(玉米, 毛豆, 蓮子)</small>	九層塔炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜湯		5.5	2.2	1.1		2.5		690
10月30日	一	白飯	花椰炒百頁	三杯豆干	雙色甜椒	季節時蔬	巧達濃湯		4.2	2.5	2.2		2.5		649
10月31日	二	地瓜飯	素腐皮捲一塊	麻香高麗菜煲	鳳梨麵筋	季節時蔬	涼薯素肉絲湯		4.6	2.0	1.4		2.5	0.3	638

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