

萬丹.興華國小112年12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	金針(份)	豆腐(份)	蔬菜(份)	乳品(份)	山藥(份)	小麥(份)	熱能(kcal)	
12月1日	五	糙米飯	三杯豆干	涼薯炒三丁 <small>(涼薯, 金針, 紅蘿蔔, 毛豆)</small>	小黃瓜炒甜椒	季節時蔬	山藥素羊肉湯		4.9	2.1	1.7		2.5		656	
12月4日	一	白飯	素香菇肉燥	滷什錦菜	脆皮麵腸	季節時蔬	南瓜湯		4.5	3.4	1.8		2.5		728	
12月5日	二	小米飯	蠔油雙菇豆干	黃瓜炒香菇丸	玉米炒蛋	季節時蔬	海芽湯		4.7	2.1	2.4		2.5		659	
12月6日	三	麵食	鍋燒麵	素肉排一個	蒸銀絲卷一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.7	1.1	0.9	2.5		871	
12月7日	四	糙米飯	魚香豆腐	大白菜炒素火腿	番茄炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.0	2.1	2.3		2.5		678	
12月8日	五	糙米飯	鮑魚菇炒豆包	醬滷油豆腐丁	木須鳳梨	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.2	3.6	1.6		2.5	0.4	741	
12月9日	六	興華國小素食由天青合中央廚房供膳便當														0
12月11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	興華國小補假停餐	4.3	2.5	1.5		2.5		639	
12月12日	二	紫米飯	五柳腰花	素火腿炒蛋	沙茶蔬食羹	季節時蔬	關東煮湯		4.1	2.2	2.3		2.5		622	
12月13日	三	粥	養生蔬菜粥	蒸南瓜一塊	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.7	2.2	1.1	0.9	2.5		812	
12月14日	四	糙米飯	滷豆干塊二塊	毛豆炒三色	冬瓜封	有機蔬菜	酸辣湯	豆漿	4.5	2.8	1.1		2.5		665	
12月15日	五	糙米飯	三杯百頁	紅燒豆腐	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.7	2.7	1.7		2.5		687	
12月18日	一	白飯	茄汁豆包一塊	螞蟻上樹	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.7	1.3		2.5		663	
12月19日	二	燕麥飯	川椒素雞	海苔蒸蛋	豆酥雞蛋豆腐	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.0	3.1	1.5		2.5		663	
12月20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	
12月21日	四	糙米飯	蔬菜捲一塊	素魚香豆腐	白菜滷	有機蔬菜	紅豆湯圓		4.6	2.0	2.2		2.5		640	
12月22日	五	糙米飯	麻油素雞	客家小炒	香菇炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯		4.4	2.2	2.7		2.5		653	
12月25日	一	白飯	雪菜炒豆腸	雙色炒蛋	咕咾杏鮑	季節時蔬	蔬菜湯		4.3	2.3	2.1		2.5	0.3	657	
12月26日	二	五穀飯	醬炒豆干	三色玉米	高麗菜炒豆包	季節時蔬	三絲湯		4.7	2.3	2.1		2.5		667	
12月27日	三	麵食	義大利筆管麵	素芋仔丸二粒	滷油豆腐一塊		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.1	2.1	1.4	0.9	2.5		770	
12月28日	四	糙米飯	蠔油杏鮑菇	小黃瓜炒豆干	清炒茄子	有機蔬菜	玉米濃湯		4.3	2.1	1.7		2.5		614	
12月29日	五	糙米飯	薑汁豆腐燒	芹香干絲	南瓜炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	冬菜鮑菇湯		4.6	2.5	1.7		2.5		665	

營養師：陳淑貞

營養師陳淑貞

午餐秘書：

午餐秘書郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹李岳林國民小學校長李岳林