

萬丹.興華 國小113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	全日熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維素 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)
1月1日	一	~ 元旦連假 ~														0
1月2日	二	紅藜麥飯	滷豆干花菜	日式蒸蛋	素魚排一塊	季節時蔬	涼薯湯		4.6	2.2	1.2	2.5				630
1月3日	三	米飯	飯湯	雪菜炒豆腸	蒸芝麻包一粒			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.0	2.2	1.7	0.9	2.5			778
1月4日	四	糙米飯	薑母素雞	小黃瓜炒素火腿	塔香油豆腐	有機蔬菜	蔭鳳梨冬瓜素羊肉湯		4.4	3.6	2.5	2.5				753
1月5日	五	糙米飯	咖哩凍豆腐	綜合鹽酥	三色炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯		5.7	2.2	1.0	2.5				702
1月8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		4.5	2.3	1.3	2.5				633
1月9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
1月10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	3.5	1.4	0.9	2.5			819
1月11日	四	糙米飯	美白菇燒豆腐	白菜滷	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆蒜粉角湯	豆漿	4.4	2.2	2.5	2.5				648
1月12日	五	糙米飯	香菇素肉燥	家常豆腐	關東煮	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯		4.6	2.1	1.5	2.5				630
1月15日	一	米飯	京醬麵腸	螞蟻上樹	蠔油香菇	季節時蔬	南瓜湯		5.0	2.9	2.0	2.5				730
1月16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	2.7	2.0	2.5				715
1月17日	三	烏龍麵	什錦烏龍湯麵	沙茶麵腸	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
1月18日	四	糙米飯	木須鳳梨	高麗菜炒素火腿	番茄炒蛋	有機蔬菜	蔬菜湯		5.0	2.1	2.4	2.5	0.4			704
1月19日	五	糙米飯	茄汁豆包一塊	客家小炒	滷冬瓜	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.2	2.8	2.3	2.5				674
2月16日	五	糙米飯	糖醋豆包	絲絲入扣	香菇素肉燥	季節時蔬	豆腐味噌湯		4.0	3.0	1.8	2.5				663
2月17日	六	糙米飯	椒鹽香菇	雪菜炒豆干	沙茶素魷魚羹	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	3.1	2.3	2.5				683
2月19日	一	白飯	素腐皮捲一塊	醬滷油豆腐丁	白菜滷	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.0	2.6	2.0	2.5				638
2月20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		4.3	2.2	1.8	2.5				624
2月21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			698
2月22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	紅豆地瓜湯	豆漿	4.4	3.4	1.7	2.5				718
2月23日	五	糙米飯	三杯豆干	紅蘿蔔炒蛋	素炒甜椒	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯		4.4	2.6	2.0	2.5				666
2月26日	一	白飯	醬燒素雞	炒三丁 <small>(玉米,紅蘿蔔,毛豆仁)</small>	涼薯炒蛋	季節時蔬	枸杞素羊肉湯		5.0	3.0	1.3	2.5				720
2月27日	二	蕎麥飯	宮保豆干	芹香百頁	白菜粉絲煲	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔素香菇丸湯		4.8	2.5	2.3	2.5				694
2月28日	三	~ 和平紀念日放假 ~														0
2月29日	四	糙米飯	咕咾杏鮑	麻油素雞	海苔蒸蛋	有機蔬菜	香菇湯		4.0	2.0	2.4	2.5	0.3			621

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