

萬丹.興華國小113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 糧食(份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜 類(份)	乳品 類(份)	油脂 與糖 類(份)	水果 類(份)	熱量kcal
4月1日	一	白飯	素肉排一塊	紅蘿蔔蒸蛋	杏鮑菇燒豆腐	有機蔬菜	味噌豆枝湯		4.0	2.9	1.3		2.5		643
4月2日	二	小米飯	香滷烤魷	高麗菜炒素火腿	香酥雞蛋豆腐	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯		4.0	2.6	1.8		2.5		633
4月3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
4月4日	四	~ 清明.兒童節連假 ~													0
4月5日	五														0
4月8日	一	白飯	川耳素雞	悶冬瓜	菜脯炒蛋	季節時蔬	玉米濃湯		4.5	3.0	2.6		2.5		718
4月9日	二	蕎麥飯	素腐皮捲一塊	螞蟻上樹	薑汁豆腐	季節時蔬	金針菇湯		4.6	2.1	1.6		2.5		632
4月10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	1.3	0.9	2.5		833
4月11日	四	糙米飯	紅燒豆包	香酥百頁鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯	豆漿	4.5	2.9	1.7		2.5		688
4月12日	五	糙米飯	塔香油豆腐	清炒茄子	客家小炒	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯		4.0	2.3	2.3		2.5		623
4月15日	一	白飯	醬燒雙菇豆包一塊	番茄豆腐	三色玉米 (玉米、香菇、毛豆)	季節時蔬	涼薯蛋花湯		4.8	2.6	1.7		2.5		686
4月16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
4月17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	1.2	0.9	2.5		858
4月18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	海帶芽味噌湯		4.0	2.4	2.7		2.5		640
4月19日	五	糙米飯	素肉燥豆腐	花椰菜炒素火腿	海苔蒸蛋	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.0	2.2	1.7		2.5		600
4月22日	一	白飯	佛跳牆	炒海帶根	香酥杏鮑菇	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.5	2.2	2.1		2.5		645
4月23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
4月24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
4月25日	四	糙米飯	蔬菜捲一條	麻油燒豆包	壽喜燒	有機蔬菜	紅豆粉角湯		4.3	2.2	2.3		2.5		636
4月26日	五	糙米飯	枸杞炒山藥	炒三丁 (玉米、毛豆、豆干)	九層塔炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜湯		5.5	2.2	1.1		2.5		690
4月29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
4月30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		4.2	2.0	1.4		2.5	0.3	610

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

營養師陳淑貞

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