

# 萬丹.興華國小113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	午餐 量(份)	豆漿 量(份)	蔬 菜 量(份)	乳 品 量(份)	海 帶 量(份)	水 果 量(份)	熱量kcal
10月1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2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3日	四	糙米飯	素肉排一塊	螞蟻上樹	蒸蛋	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯	豆漿	4.6	2.2	1.5		2.5		637
10月4日	五	糙米飯	椒鹽杏鮑菇	三杯百頁	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	山藥湯		4.4	2.8	1.2		2.5		661
10月7日	一	海苔香鬆飯	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
10月8日	二	蕎麥飯	素腐皮捲一塊	紅蘿蔔炒蛋	薑汁豆腐	有機蔬菜	金針菇湯		4.0	2.8	1.8		2.5		648
10月9日	三	粥	養生南瓜粥	蒸奶黃包一粒	黃椒炒麵腸	季節時蔬		鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.5	2.6	1.9	0.9	2.5		848
10月10日	四	~ 國慶日放假 ~													
10月11日	五	紅藜麥飯	塔香油豆腐	清炒茄子	小黃瓜炒豆干	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯		4.0	2.3	2.3		2.5		623
10月14日	一	黑芝麻飯	醬燒雙菇豆包一塊	番茄豆腐	三色玉米 <small>(玉米、香菇、毛豆)</small>	季節時蔬	涼薯蛋花湯		4.8	2.6	1.7		2.5		686
10月15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16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
10月17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	綠豆湯		5.1	2.2	2.7		2.5		702
10月18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
10月21日	一	紅藜麥飯	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
10月22日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木需炒鳳梨	季節時蔬	黃瓜湯		4.8	2.9	1.5		2.5	0.4	728
10月23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24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	2.3	2.3		2.5		623
10月25日	五	糙米飯	枸杞炒山藥	炒三丁 <small>(玉米、毛豆、豆干)</small>	九層塔炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯		4.9	2.2	1.1		2.5		648
10月28日	一	雙色芝麻飯	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29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
10月30日	三	麵食	什錦炒麵	日式揚豆腐	香菇炒百頁	季節時蔬	關東煮湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.7	2.0	2.2	0.9	2.5		825
10月31日	四	糙米飯	魚香茄子	玉米炒蛋	滷豆干塊二塊	有機蔬菜	紅豆西米露		5.1	2.8	1.6		2.5		720

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