

萬丹.興華國小113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	金時蔬 (g)	豆高 功(%)	蔬菜 (%)	乳油 (%)	蛋白質 (%)	鈣 (%)	鐵 (%)	熱量 (kcal)
12月2日	一	紅藜麥飯	素香菇肉燥	滷什錦菜	脆皮麵腸	季節時蔬	金針菇湯		4.0	3.3	1.6		2.5			680
12月3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	2.5		2.5			662
12月4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)	7.0	2.7	1.1	0.9	2.5			941
12月5日	四	糙米飯	魚香豆腐	大白菜炒素火腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.0	2.2	2.2		2.5			683
12月6日	五	糙米飯	秀珍菇炒豆包	醬油豆腐丁	木須鳳梨	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.3	3.4	1.5		2.5	0.4		730
12月7日	六	竹林分校由天青合中央廚房供膳														0
12月9日	一	海苔芝麻飯	紅燒素雞	素炒絲瓜	塔香海茸炒豆皮	季節時蔬	南瓜湯		5.2	2.0	2.4		2.5			687
12月10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11日	三	米飯	咖哩什錦炒飯	蒸奶黃包一粒	滷油豆腐一塊	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.0	1.6	0.9	2.5			782
12月12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	2.1		2.5			690
12月13日	五	糙米飯	三杯百頁	紅燒豆腐	雙色炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.4	3.0	1.6		2.5			686
12月16日	一	海苔香鬆飯	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17日	二	燕麥飯H	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	3.9	1.5		2.5			723
12月18日	三	白飯	素肉羹飯	蠔油麵腸	九層塔炒蛋			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	3.5	1.1	0.9	2.5			861
12月19日	四	糙米飯	蔬菜捲一塊	素魚香豆腐	白菜滷	有機蔬菜	番茄蛋花湯		4.0	2.1	2.4		2.5			610
12月20日	五	糙米飯	宮保豆腸	客家小炒	香菇炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	紅豆湯圓		5.1	3.1	1.7		2.5			745
12月23日	一	雙色芝麻飯	雪菜炒麵腸	咖哩洋芋	咕咾杏鮑	季節時蔬	蔬菜湯	興華國小補假停餐	4.6	2.0	2.0		2.5	0.3		653
12月24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25日	三	米粉	米粉羹	紅甜椒炒百頁	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.0	1.8	0.9	2.5			787
12月26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27日	五	糙米飯	薑汁豆腐燒	越式寬粉	南瓜炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	冬菜鮑菇湯		4.9	2.3	1.5		2.5			666
12月28日	六	白飯	飯湯	素牛蒡排一塊	餐包一粒			萬丹國小校慶吃飯	5.0	2.0	1.3		2.5			645
12月30日	一	紅藜麥飯	素魚排一塊	薑母素雞	花椰菜炒豆干	季節時蔬	芹香涼薯湯	萬丹.竹林補假停餐	5.1	2.0	1.4		2.5			655
12月31日	二	蕎麥飯	紅燒豆包一塊	甜豆炒杏鮑菇	番茄炒蛋	季節時蔬	香菇湯		4.0	2.2	2.2		2.5			613

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