

萬丹.興華國小114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/肉註	午餐 100	晚餐 100	晚餐 100	晚餐 100	晚餐 100	晚餐 100	晚餐 100	晚餐 100
1月1日	三	~ 元旦連假 ~														0
1月2日	四	糙米飯	咕咾杏鮑菇	小黃瓜炒素火腿	塔香油豆腐	有機蔬菜	小米綠豆蒜		6.4	2.4	1.8		2.5	0.3	734	
1月3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6日	一	紅藜麥飯	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7日	二	燕麥飯H	薑母素雞	麻醬黃瓜干絲	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇素肉片湯		4.9	2.1	2.7		2.5		681	
1月8日	三	米飯	什錦炒飯	素肉排一塊	麻香燒凍豆腐	季節時蔬	和風味噌湯	喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.3	3.7	1.5	0.9	2.5		837	
1月9日	四	糙米飯	美白菇燒豆腐	白菜滷	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	蔬菜湯	豆漿	4.3	2.1	2.5		2.5		634	
1月10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13日	一	海苔香鬆飯	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14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	2.8	2.3		2.5		730	
1月15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)	5.0	3.4	1.1	0.9	2.5		853	
1月16日	四	糙米飯	紅燒豆包一塊	木須鳳梨	蒸蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.2	3.0	1.1		2.5	0.4	753	
1月17日	五	糙米飯	滷冬瓜	客家小炒	素火腿炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.2	2.3	2.5		2.5		642	
1月20日	一	海苔芝麻飯G	宮保豆腸	滷什錦菜	雙色炒蛋	季節時蔬	四神湯		4.9	2.9	2.0		2.5		723	
2月11日	二	紅藜麥飯	素牛蒡排一個	紅蘿蔔炒蛋	壽喜燒	季節時蔬	山藥湯		4.4	2.4	2.2		2.5		656	
2月12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	2.0	1.6	0.9	2.5		761	
2月13日	四	糙米飯	糖醋豆包	絲絲入扣	香菇素肉燥	有機蔬菜	玉米豆腐湯		4.2	3.0	1.8		2.5		677	
2月14日	五	糙米飯	椒鹽香菇	雪菜炒豆干	沙茶素魷魚羹	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯		4.0	3.1	2.3		2.5		683	
2月17日	一	雙色芝麻飯G	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18日	二	燕麥飯H	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19日	三	麵	麵線羹	蒸奶黃包一粒	蜜汁豆干			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	3.6	3.0	1.0	0.9	2.5		723	
2月20日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	素魚香茄子	家常豆腐	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	豆漿	5.0	2.8	1.6		2.5		713	
2月21日	五	糙米飯	三杯豆干	番茄炒蛋	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24日	一	海苔香鬆飯	醬燒素雞	炒三丁 <small>(豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁)</small>	南瓜炒蛋	季節時蔬	枸杞素羊肉湯		4.9	2.6	1.3		2.5		683	
2月25日	二	糙米飯	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26日	三	麵H	鍋燒麵	沙茶豆腸	蔬菜捲一個			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.0	3.0	1.4	0.9	2.5		831	
2月27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	
2月28日	五	~ 和平紀念日放假 ~														0

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