

萬丹.興華國小114年4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 當量 (份)	豆類 當量 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 當量 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
4月1日	二	小米飯	香滷烤麩	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2日	三	白飯	什錦炒飯	蠔油豆腸	素芋仔丸二粒	有機蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	2.5	1.8	0.9	2.5		754
4月3日	四	~ 清明.兒童節連假 ~													0
4月4日	五	~ 清明.兒童節連假 ~													0
4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
4月8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	2.5	1.6		2.5		662
4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
4月10日	四	糙米飯	紅燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	香酥百頁鮑菇	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯	豆漿	4.0	2.8	1.7		2.5		645
4月11日	五	糙米飯	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	2.4		2.5		625
4月14日	一	黑芝麻飯	醬燒雙菇豆包一塊	番茄豆腐	麻醬黃瓜干絲	季節時蔬	涼薯蛋花湯		5.0	2.6	2.0		2.5		708
4月15日	二	燕麥飯	枸杞養生鍋	甜椒炒蛋	三色玉米 <small>(玉米, 香菇, 毛豆)</small>	季節時蔬	酸辣湯		5.4	2.2	1.3		2.5		688
4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
4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	海帶芽味噌湯		4.0	2.4	2.7		2.5		640
4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
4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	2.2		2.5		648
4月22日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木耳炒鳳梨	季節時蔬	黃瓜湯		4.8	2.9	1.5		2.5	0.4	728
4月23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)	4.2	2.2	1.1	0.9	2.5		707
4月24日	四	糙米飯	蔬菜捲一條	大白菜燒豆包	九層塔炒蛋	有機蔬菜	綠豆西谷米湯		5.5	2.8	1.4		2.5		743
4月25日	五	糙米飯	枸杞炒山藥	炒三丁 <small>(玉米, 毛豆, 豆干)</small>	壽喜燒	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯		4.9	2.4	1.7		2.5		678
4月28日	一	海苔芝麻飯	花椰炒百頁	三杯豆干	鳳梨麵筋	季節時蔬	巧達濃湯		4.2	2.5	1.3		2.5	0.3	645
4月29日	二	地瓜飯	素腐皮捲一塊	麻香高麗菜煲	雙色甜椒	季節時蔬	涼薯素肉絲湯		4.7	2.2	2.3		2.5		664
4月30日	三	麵食	什錦炒麵	炒毛豆莢	香菇炒豆包	季節時蔬	關東煮湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.7	2.8	2.2	0.9	2.5		885

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

校長：

營養師陳淑貞

營養師兼午餐秘書郭雯琪

屏東縣立萬丹國民學校校長李岳林