

萬丹.興華國小114年05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	全蛋類 蛋類 (份)	蛋豆魚 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	山豆與豆 類(份)	水果類 (份)	熱量kcal	
5月1日	四	糙米飯	滷豆干塊二塊	玉米炒蛋	魚香茄子	有機蔬菜	紅豆粉角湯		5.0	2.8	1.6		2.5		713	
5月2日	五	糙米飯	宮保素米血	小黃瓜炒豆皮	杏鮑菇炒豆包	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯		5.4	2.6	2.0		2.5		736	
5月5日	一	紅藜麥飯	茄汁豆包一塊	菜豆炒金針菇	芙蓉炒蛋	季節時蔬	芹香香菇湯		4.0	2.6	1.7		2.5		630	
5月6日	二	小米飯	魚香豆腐	咖哩花椰菜	素雞腿一個	季節時蔬	海芽味噌湯		4.5	2.0	1.2		2.5		608	
5月7日	三	糙米飯	沙茶豆腸	日式蒸蛋	素炒絲瓜	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	3.3	2.4	0.9	2.5		808	
5月8日	四	糙米飯	百頁炒紅甜椒	關東煮 <small>(白蘿蔔,香菇,海帶,紅蘿蔔,凍豆腐)</small>	素魚排一塊	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯		4.0	2.5	2.3		2.5		638	
5月9日	五	米飯	飯湯	醬燒雙菇豆包	山藥捲一個			【萬丹國小母親節園遊會】	5.0	2.5	1.5		2.5		688	
5月12日	一	雙色芝麻飯	素肉燥滷豆腐	螞蟻上樹	紅燒雙菇豆干	季節時蔬	四神湯		4.0	2.3	1.5		2.5		603	
5月13日	二	紫米飯	小黃瓜素黑輪	滷什錦菜	咕咾素雞柳	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	2.5	2.2		2.5	0.2	710	
5月14日	三	麵食	紅燒蔬食麵	菜脯炒蛋	素炒甜豆			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.2	1.4	0.9	2.5		841	
5月15日	四	糙米飯	彩椒炒蛋	山藥炒豆干	紅燒冬瓜	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	豆漿	4.7	2.4	1.3		2.5		654	
5月16日	五	糙米飯	素肉排一塊	雙色炒蛋 <small>(紅蘿蔔,涼薯,綠豆)</small>	醬滷油豆腐丁	有機蔬菜(可溯源)	金針菇湯		4.4	2.8	1.6		2.5		671	
5月19日	一	海苔香鬆飯	三杯豆干	甜椒素火腿	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	山藥素羊肉湯		4.4	2.9	1.7		2.5		681	
5月20日	二	五穀飯	素肉燥油豆腐	黃瓜炒豆包	蔬菜捲一塊	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.3	2.3		2.5		623	
5月21日	三	米飯	什錦蛋炒飯	蒸芝麻包一粒	炒毛豆夾	季節時蔬	味噌昆布湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.3	1.3	0.9	2.5		797	
5月22日	四	糙米飯	薑爆素鴨	咖哩三丁 <small>(洋芋,玉米,紅蘿蔔,毛豆)</small>	椒鹽雙拼 <small>(豆腐,茄子)</small>	有機蔬菜	冬瓜湯		4.7	2.1	2.1		2.5		652	
5月23日	五	糙米飯	素炒花椰菜	家常豆腐	素牛蒡排一塊	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.0	2.3	1.9		2.5		613	
5月26日	一	海苔芝麻飯	甜豆炒豆干	白菜滷	彩椒三鮮	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.1	2.9		2.5		644	
5月27日	二	糙米飯	滷油豆腐二塊	木須炒蛋	椒鹽素雞	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯		5.3	2.9	1.3		2.5		734	
5月28日	三	粥	養生蔬菜粥	雪菜炒麵腸	蒸銀絲卷一粒	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	5.2	2.4	1.7	0.9	2.5		807	
5月29日	四	糙米飯	咕咾杏鮑菇	紅燒豆腐	蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		4.0	2.2	1.4		2.5	0.3	611	
5月30日	五	~ 端午節連假 ~														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