

萬丹.興華國小114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	金 黃 雞 腿 (g)	紅 豆 湯 (g)	蔬 菜 (g)	乳 油 (g)	蛋 黃 油 (g)	水 果 (g)	熱 量 (kcal)
10月1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
10月2日	四	糙米飯	素肉排一塊	三色玉米 (玉米、黃豆、毛豆)	蒸蛋	有機蔬菜	紅豆麥仁湯		5.7	2.7	1.2		2.5		744
10月3日	五	糙米飯	椒鹽杏鮑菇	雙色甜椒	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍素雞湯		4.0	2.1	2.3		2.5		608
10月6日	一	~ 中秋節放假 ~													0
10月7日	二	海苔香鬆飯	素腐皮捲一塊	螞蟻上樹	薑汁豆腐	季節時蔬	金針菇湯		4.6	3.5	1.6		2.5		737
10月8日	三	粥	養生南瓜粥	蒸奶黃包一粒	黃椒炒麵腸	有機蔬菜(可溯源)		鮮奶/豆漿(學校自購)	5.5	2.6	1.9	0.9	2.5		848
10月9日	四	糙米飯	紅燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	香酥百頁鮑菇	有機蔬菜	海帶芽味噌湯		4.0	3.0	1.7		2.5		660
10月10日	五	~ 國慶日放假 ~													0
10月13日	一	黑芝麻飯	醬燒雙菇豆包一塊	菜豆炒素火腿	麻醬黃瓜干絲	季節時蔬	涼薯蛋花湯		5.0	2.7	2.0		2.5		715
10月14日	二	燕麥飯	枸杞養生鍋	甜椒炒蛋	悶冬瓜	季節時蔬	酸辣湯		4.9	2.4	2.3		2.5		693
10月15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16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	檸檬山粉圓湯	豆漿	4.0	2.2	2.7		2.5		625
10月17日	五	糙米飯	素肉燥豆腐	花椰菜炒豆干	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20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
10月21日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木耳炒鳳梨	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜湯		4.8	2.9	1.5		2.5	0.4	728
10月22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)	4.3	2.5	1.8	0.9	2.5		754
10月23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	山藥素羊肉湯		4.4	2.7	1.4		2.5		658
10月24日	五	~ 臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假 ~													0
10月27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
10月28日	二	地瓜飯	素腐皮捲一塊	麻香高麗菜煲	番茄豆腐	季節時蔬	涼薯素肉絲湯		4.7	2.2	1.6		2.5		647
10月29日	三	麵食	什錦炒油麵	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
10月30日	四	糙米飯	滷豆干塊二塊	魚香茄子	玉米炒蛋	有機蔬菜	綠豆西谷米湯		5.2	2.9	1.5		2.5		732
10月31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	2.5	2.0		2.5		728

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

屏東縣立萬丹國民小學校長郭忠憲