

萬丹.興華國小114年11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	全粒機 白麵 (份)	蛋 白 質 (份)	蔬 菜 類 (份)	乳 品 類 (份)	海 帶 類 (份)	水 果 類 (份)	熱 量 kcal
11月3日	一	紅藜麥飯	茄汁豆包一塊	客家小炒	芙蓉炒蛋	季節時蔬	芹香香菇湯		4.0	3.2	1.7				675
11月4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				608
11月5日	三	筆管麵	義大利麵	醬燒雙菇豆包	山藥捲一個	季節時蔬	紫菜蛋花湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	3.0	1.8	0.9			862
11月6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				638
11月7日	五	糙米飯	沙茶豆腸	毛豆蒸蛋	素炒絲瓜	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯		4.0	3.0	2.4				678
11月10日	一	雙色芝麻飯	小黃瓜素黑輪	滷什錦菜	紅燒雙菇豆干	季節時蔬	四神湯		4.9	2.1	2.3				671
11月11日	二	紫米飯	素肉燥油豆腐	螞蟻上樹	咕咾素雞柳	季節時蔬	玉米濃湯	興華國小校外教學停餐	4.8	3.0	1.3			0.3	724
11月12日	三	麵食	紅燒蔬食麵	菜脯炒蛋	蒸芝麻包一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.2	1.4	0.9			841
11月13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				654
11月14日	五	糙米飯	素肉排一塊	雙色炒蛋 <small>(紅蘿蔔、綠菜、雞蛋)</small>	醬滷油豆腐丁	有機蔬菜(可溯源)	金針菇湯		4.4	2.8	1.6				671
11月17日	一	海苔香鬆飯	三杯豆干	甜椒炒素火腿	日式蒸蛋	季節時蔬	羅宋湯		4.0	3.6	1.6				703
11月18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	萬丹國小校外教學(部分用餐)	4.0	2.3	2.3				623
11月19日	三	米飯	什錦蛋炒飯	素炒花椰菜	炒毛豆夾	季節時蔬	味噌昆布湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	2.3	2.0	0.9			744
11月20日	四	糙米飯	薑爆素鴨	咖哩三丁 <small>(洋蔥、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				652
11月21日	五	糙米飯	素牛蒡排一塊	番茄豆腐	素炒甜豆	有機蔬菜(可溯源)	山藥素羊肉湯		4.4	2.1	1.9				626
11月24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				644
11月25日	二	蕎麥飯	滷油豆腐二塊	紅蘿蔔炒蛋	椒鹽素雞	季節時蔬	粉絲冬菜湯		5.3	2.9	1.3				734
11月26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			807
11月27日	四	糙米飯	咕咾杏鮑菇	紅燒豆腐	蒸蛋	有機蔬菜	綠豆粉角湯		5.5	2.2	1.5			0.3	718
11月28日	五	糙米飯	蠔油素雞	小黃瓜炒甜椒	涼薯炒三丁	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯		4.8	2.2	2.0				664

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 郭忠憲