

萬丹.興華國小114年12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	全乳量 (g)	五蔬量 (g)	水果量 (g)	蛋量 (g)	油量 (g)	糖量 (g)	鹽量 (g)	熱量 (kcal)
12月1日	一	紅藜麥飯	素香菇肉燥	滷什錦菜	脆皮麵腸	季節時蔬	金針菇湯		4.0	3.3	1.6	2.5				680
12月2日	二	糙米飯	蠔油雙菇豆干	黃瓜炒香菇丸	玉米炒蛋	季節時蔬	海芽湯		4.7	2.1	2.5	2.5				662
12月3日	三	麵食	鍋燒麵	茶葉蛋一粒	蒸銀絲卷一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.5	1.1	0.9	2.5			856
12月4日	四	糙米飯	素雞腿一支	大白菜炒素火腿	醬油豆腐丁	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.0	2.8	1.6	2.5				713
12月5日	五	糙米飯	秀珍菇炒豆包	雙色炒蛋	木須鳳梨	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.6	2.8	1.5	2.5	0.4			706
12月6日	六	興華國小由天青合中央廚房供膳														0
12月8日	一	海苔芝麻飯	紅燒素雞	素炒絲瓜	塔香海茸炒豆皮	季節時蔬	南瓜湯	興華國小補假停餐	5.2	2.0	2.4	2.5				687
12月9日	二	紫米飯	五柳腰花	素火腿炒蛋	沙茶蔬食羹	季節時蔬	關東煮湯		4.1	2.2	2.3	2.5				622
12月10日	三	米飯	咖哩什錦蛋炒飯	蒸奶黃包一粒	滷油豆腐一塊	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.0	1.6	0.9	2.5			782
12月11日	四	糙米飯	滷豆干塊二塊	毛豆炒三色	冬瓜封	有機蔬菜	酸辣湯	豆漿	4.5	2.8	2.1	2.5				690
12月12日	五	糙米飯	素牛蒡排一塊	紅燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.0	2.9	1.9	2.5				658
12月13日	六	萬丹國小分校由天青合中央廚房供膳														0
12月15日	一	海苔香鬆飯	茄汁豆包一塊	螞蟻上樹	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.7	1.3	2.5				663
12月16日	二	燕麥飯H	川椒素雞	海苔蒸蛋	鳳梨麵筋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.5	2.0	1.6	2.5	0.3			636
12月17日	三	白飯	素肉羹飯	蠔油麵腸	九層塔炒蛋			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	3.5	1.1	0.9	2.5			861
12月18日	四	糙米飯	蔬菜捲一塊	素魚香豆腐	白菜滷	有機蔬菜	紅豆湯圓		5.6	2.0	2.2	2.5				710
12月19日	五	糙米飯	宮保豆腸	客家小炒	豆酥雞蛋豆腐	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯		4.0	4.4	1.5	2.5				760
12月22日	一	雙色芝麻飯	雪菜炒麵腸	咖哩洋芋	咕咾杏鮑	季節時蔬	蔬菜湯		4.6	2.0	2.0	2.5	0.3			653
12月23日	二	五穀飯	醬炒豆干	三色玉米	涼薯炒蛋	季節時蔬	三絲湯		5.4	2.6	1.3	2.5				718
12月24日	三	麵食	麻醬麵	紅甜椒炒百頁	炒毛豆莢	有機蔬菜	昆布杏鮑菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.0	1.5	0.9	2.5			828
12月25日	四	~ 行憲紀念日放假 ~														0
12月26日	五	地瓜飯	薑汁豆腐燒	越式寬粉	南瓜炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯		4.8	2.5	1.7	2.5				679
12月29日	一	紅藜麥飯	素魚排一塊	宮保麵腸	花椰菜炒豆干	有機蔬菜	芹香涼薯湯		5.1	2.3	1.2	2.5				672
12月30日	二	燕麥飯	紅燒豆包一塊	番茄炒蛋	甜椒炒杏鮑菇	季節時蔬	香菇湯		4.0	2.2	2.2	2.5				613
12月31日	三	米粉	芋頭米粉湯	小黃瓜炒豆腸	蒸小芝麻包一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.5	1.0	0.9	2.5			783

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