

# 萬丹.興華國小115年1、2月素食菜單

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 輕蛋 (份)	豆腐 豆漿 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	油類 果糖 (份)	水果 (份)	熱能kcal	
1月1日	四	~ 元旦連假 ~														0
1月2日	五	小米飯	咖哩凍豆腐	綜合鹽酥	三色炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯		5.7	2.2	1.0		2.5		702	
1月5日	一	紅藜麥飯	素牛蒡排一個	海帶芽炒蛋	花生麵筋	季節時蔬	黃瓜湯		4.5	2.3	1.3		2.5		633	
1月6日	二	燕麥飯H	薑母素雞	花椰菜炒豆干	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇素肉片湯		4.4	2.0	3.0		2.5		646	
1月7日	三	米飯	飯湯	素肉排一塊	麻香燒凍豆腐			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.0	2.7	1.8	0.9	2.5		748	
1月8日	四	糙米飯	美白菇燒豆腐	白菜滷	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	桂圓綠豆蒜	豆漿	5.4	2.1	2.5		2.5		711	
1月9日	五	糙米飯	香菇素肉燥	家常豆腐	關東煮	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		5.0	2.0	1.3		2.5		645	
1月12日	一	黑芝麻飯	京醬麵腸	螞蟻上樹	蠔油香菇	季節時蔬	南瓜湯		5.0	2.9	2.0		2.5		730	
1月13日	二	紫米飯	三杯豆干	番茄豆腐	毛豆炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	3.3	1.2		2.5		691	
1月14日	三	烏龍麵	什錦烏龍湯麵	宮保豆腸	滷油豆腐一塊			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.0	3.4	1.1	0.9	2.5		853	
1月15日	四	糙米飯	紅燒豆包一塊	木須鳳梨	蒸蛋	有機蔬菜	蔬菜湯		4.4	3.0	1.1		2.5	0.4	697	
1月16日	五	糙米飯	滷冬瓜	客家小炒	素火腿炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.2	2.6	2.5		2.5		664	
1月19日	一	海苔芝麻飯G	沙茶麵腸	滷什錦菜	雙色炒蛋	季節時蔬	番茄蛋花湯		4.4	2.8	2.2		2.5		686	
1月20日	二	紅藜麥飯	素魚排一個	紅蘿蔔炒蛋	壽喜燒	季節時蔬	山藥湯		4.4	2.1	2.0		2.5		628	
1月21日	三	米飯	什錦炒飯	雪菜炒豆腸	蔬菜捲一個	季節時蔬	和風味噌湯	喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.3	2.6	1.7	0.9	2.5		759	
1月22日	四	糙米飯	糖醋豆包	絲絲入扣	香菇素肉燥	有機蔬菜	綠豆粉角湯		5.3	2.7	1.8		2.5		731	
1月23日	五	糙米飯	椒鹽杏鮑菇	雪菜炒豆干	沙茶素魷魚羹	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯		4.0	3.1	2.3		2.5		683	
2月23日	一	海苔香鬆飯	醬燒素雞	炒三丁 <small>(玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁)</small>	南瓜炒蛋	季節時蔬	枸杞素羊肉湯		4.9	2.6	1.3		2.5		683	
2月24日	二	糙米飯	梅粉炸素雞	宮保豆干	白菜粉絲煲	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔素香菇丸湯		5.8	2.9	1.8		2.5		781	
2月25日	三	麵H	鍋燒麵	蠔油豆腸	蒸奶黃包一粒			喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.3	3.1	1.1	0.9	2.5		852	
2月26日	四	糙米飯	咕咾杏鮑	麻油素雞	海苔蒸蛋	有機蔬菜	香菇湯		4.0	2.0	2.4		2.5	0.3	621	
2月27日	五	~ 和平紀念日放假 ~														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 郭忠憲