

萬丹.興華國小115年4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	午餐 淨重 (g)	豆魚 淨重 (g)	蔬菜 淨重 (g)	乳品 淨重 (g)	水果 淨重 (g)	水果 糖 (g)	熱量 kcal
4月1日	三	筆管麵	茄汁義大利麵	山藥捲一塊	開陽豆腐	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.2	1.9	0.9	2.5		804
4月2日	四	糙米飯	素肉排一塊	三色玉米 (玉米、青豆、毛豆)	蒸蛋	有機蔬菜	紅豆麥仁湯		5.7	2.7	1.2		2.5		744
4月3日	五	~ 清明.兒童節連假 ~													0
4月6日	一	~ 清明.兒童節連假 ~													0
4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
4月8日	三	粥	養生南瓜粥	蒸奶黃包一粒	黃椒炒麵腸	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	5.5	2.6	1.8	0.9	2.5		846
4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
4月10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)	冬菜素雞湯		4.0	2.0	2.6		2.5		608
4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
4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
4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
4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
4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
4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
4月21日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木需炒鳳梨	季節時蔬	黃瓜湯		4.8	2.9	1.5		2.5	0.4	728
4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	1.6	0.9	2.5		749
4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
4月24日	五	糙米飯	枸杞炒山藥	炒三丁 (玉米、豆干、毛豆)	壽喜燒	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯		4.4	2.4	1.7		2.5		643
4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
4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
4月29日	三	麵食	什錦炒油麵	炒毛豆莢	香菇炒豆包	有機蔬菜(可溯源)	關東煮湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.7	2.8	2.0	0.9	2.5		880
4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	綠豆粉角湯		5.0	2.9	1.5		2.5		718

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