

萬丹.興華國小115年05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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
5月1日	五	~ 勞動節放假 ~													0
5月4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	3.1	1.6		2.5		665
5月5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		2.5		608
5月6日	三	麵食	麻醬麵	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)	6.2	2.0	1.2	0.9	2.5		835
5月7日	四	糙米飯	百頁炒紅甜椒	關東煮 (白蘿蔔、香菇、海帶、紅蘿蔔、凍豆腐)	素魚排一塊	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯		4.0	2.5	2.3		2.5		638
5月8日	五	糙米飯	沙茶豆腸	海苔蒸蛋	素炒絲瓜	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯	萬丹國小母親節擺攤活動發麵包餐盒，興華國小用餐	4.0	3.0	2.4		2.5		678
5月11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	和風味噌湯		4.9	2.1	2.3		2.5		671
5月12日	二	紫米飯	素肉燥滷豆腐	螞蟻上樹	咕咾素雞柳	季節時蔬	玉米濃湯		4.8	3.0	1.3		2.5	0.3	724
5月13日	三	麵食	鍋燒烏龍麵	菜脯炒蛋	蒸芝麻包一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.6	2.0	1.4	0.9	2.5		798
5月14日	四	糙米飯	彩椒炒蛋	山藥炒豆干	紅燒冬瓜	有機蔬菜	綠豆粉角湯	豆漿	6.0	2.3	2.3		2.5		763
5月15日	五	糙米飯	素肉排一塊	雙色炒蛋(紅蘿蔔、洋蔥、綠豆)	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	金針菇湯		4.4	2.7	1.4		2.5		658
5月18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	冬瓜湯		4.0	3.6	1.6		2.5		703
5月19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		4.0	2.3	2.3		2.5		623
5月20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	2.5		744
5月21日	四	糙米飯	薑爆素鴨	咖哩三丁 (洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆)	椒鹽雙拼(豆腐、菇子)	有機蔬菜	蔬菜湯		4.7	2.1	2.1		2.5		652
5月22日	五	糙米飯	素牛蒡排一塊	紅燒豆腐	素炒甜豆	有機蔬菜(可溯源)	山藥素羊肉湯		4.4	2.6	1.5		2.5		653
5月25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		2.5		644
5月26日	二	蕎麥飯II	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	2.7	1.2		2.5		716
5月27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	2.5		807
5月28日	四	糙米飯	咕咾杏鮑菇	醬滷油豆腐丁	蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		4.7	2.2	1.6		2.5	0.3	665
5月29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)	鮮筍湯		4.8	2.0	2.0		2.5		649

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