

萬丹.興華國小115年6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	全蛋 蛋黃 (份)	豆腐 (份)	蔬菜 (份)	牛奶 (份)	油類 (份)	水果 (份)	熱量 (kcal)	
6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	
6月2日	二	小米飯	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	
6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)	5.6	2.5	1.1	0.9	2.5		828	
6月4日	四	糙米飯	素雞腿一支	大白菜炒素火腿	醬滷油豆腐丁	有機蔬菜	羅宋湯		5.0	2.8	1.6		2.5		713	
6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	
6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		5.2	2.0	2.4		2.5		687	
6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	
6月10日	三	米飯	招牌飯湯-素	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	
6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	綠豆薏仁湯	豆漿	4.5	2.8	2.1		2.5		690	
6月12日	五	糙米飯	素牛蒡排一塊	紅燒豆腐	涼薯炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯E1		4.5	2.8	1.5		2.5		675	
6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	
6月16日	二	燕麥飯H	川椒素雞	海苔蒸蛋	鳳梨麵筋	有機蔬菜(可溯源)	豆枝味噌湯		4.5	2.0	1.6		2.5	0.3	636	
6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	
6月18日	四	糙米飯	蔬菜捲一塊	素魚香豆腐	白菜滷	有機蔬菜	玉米濃湯DE		4.5	2.1	2.2		2.5		640	
6月19日	五	~端午節放假~														0
6月22日	一	雙色芝麻飯	雲菜炒麵腸	咖哩洋芋	咕啞杏鮑	季節時蔬	蔬菜湯		4.6	2.0	2.0		2.5	0.3	653	
6月23日	二	五穀飯	醬炒豆干	紅甜椒炒杏鮑菇	玉米炒蛋	季節時蔬	三絲湯		4.5	2.1	1.9		2.5		633	
6月24日	三	麵食	麻醬麵	黃甜椒炒百頁	炒毛豆莢	季節時蔬	昆布杏鮑菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.8	2.0	1.5	0.9	2.5		744	
6月25日	四	糙米飯	宮保豆腸	菜豆炒豆干	豆酥雞蛋豆腐	有機蔬菜	紅豆仙草湯		4.3	3.2	1.3		2.5		686	
6月26日	五	糙米飯	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		5.3	2.4	1.5		2.5		701	
6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	
6月30日	二	燕麥飯	紅燒豆包一塊	紅蘿蔔炒蛋	三色玉米	有機蔬菜(可溯源)	香菇湯		4.6	2.5	1.6		2.5		662	

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