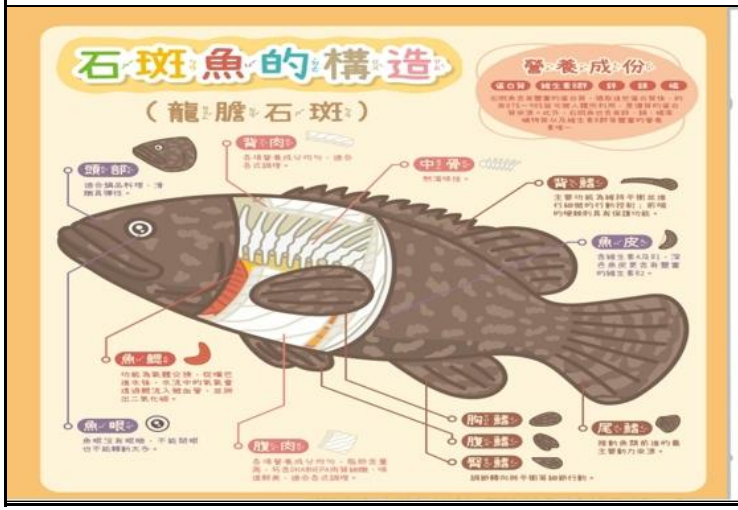
宜蘭縣三星鄉萬富國小　　112年01月份 素食 菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果/乳品	熱量（大卡）	全穀雜糧類（份）	豆魚蛋肉類（份）	蔬菜類（份）	油脂類（份）	水果類（份）	乳品類（份）	鈣含量（mg）
01/03	二	五穀飯	筍燒油豆腐	蛋酥高麗菜	素青菜	時蔬	玉米節湯		720	5.3	2.0	2.9	2.8	0.0	0.0	295
01/04	三	特餐	家鄉油飯	滷蘭花干	素青菜	榨菜三絲	大醬湯	優酪乳	856	5.5	3.4	1.3	2.4	0.0	0.5	788
01/05	四	糙米飯	咖哩雙寶	泡菜炒寬粉	素青菜	時蔬	結頭菜湯		699	5.1	2.0	2.8	2.7	0.0	0.0	193
01/06	五	白飯	田樂油腐燒	蕃茄炒蛋	豆皮嫩白菜	時蔬	綠豆粉圓湯	水果	824	6.3	2.2	2.0	2.4	1.0	0.0	290
01/07	六	白飯	老皮嫩肉	乾煸四季豆	素青菜	時蔬	海結冬瓜湯	水果	735	4.5	2.0	3.0	3.0	1.0	0.0	338
01/09	一	白飯	素香菇海苔燒	花椰干片	素青菜	時蔬	玉米濃湯	水果	798	5.6	2.1	2.3	2.9	1.0	0.0	558
01/10	二	燕麥飯	紹子豆腐	白菜滷	素青菜	時蔬	肉骨茶湯		670	4.5	2.0	3.7	2.5	0.0	0.0	312
01/11	三	特餐	沙嗲炒麵	五香豆包	素青菜	天婦羅	酸菜素羊湯	鮮奶	740	4.6	2.1	2.0	3.0	0.0	0.5	379
01/12	四	糙米飯	三杯鮑菇油豆腐	東山滷味	素青菜	時蔬	花瓜菇菇湯	豆漿	723	4.5	3.0	2.8	2.5	0.0	0.0	473
01/13	五	白飯	茄汁豆腸	玉米蒸蛋	彩繪大黃瓜	時蔬	紅豆燕麥湯	水果	775	5.3	2.3	1.8	2.8	1.0	0.0	145
01/16	一	白飯	蜜汁小豆干	豆薯炒蛋	素青菜	時蔬	金菇紫菜湯	水果	749	4.6	2.5	2.3	2.7	1.0	0.0	629
01/17	二	五穀飯	腰果玉米干丁	酥炸雙味	素青菜	時蔬	素酸辣湯		749	5.8	2.0	2.5	2.9	0.0	0.0	342
01/18	三	特餐	什錦鹹粥	紅燒大黑干	素青菜	山藥甜豆	豆沙包	優酪乳	707	4.6	2.0	1.7	2.6	0.0	0.5	444
01/19	四	糙米飯	韓式炒年糕	木須香筍	素青菜	時蔬	素丸子湯		690	4.7	2.5	2.8	2.3	0.0	0.0	199

營養小知識-認識石斑魚