

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	備註	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(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
11月2日	一	白飯	塔香豆腐	海苔蒸蛋	紅燒冬瓜1塊	季節時蔬	豆薯素肉絲湯		4.1	2.0	2.0		2.5		599.5
11月3日	二	燕麥飯	椒鹽素雞	四季豆炒素火腿	鳳梨麵筋	季節時蔬	金針菇湯		4.8	2.5	1.5		2.5		673.5
11月4日	三	麵食	麻醬麵	素牛蒡排1塊	香菇炒甜豆	季節時蔬	關東煮湯	鮮奶或豆漿(學校自購)	6.5	2.4	2.4	0.9	2.5		918.3
11月5日	四	糙米飯	魚香茄子	炒三色蛋(玉米,紅蘿蔔,毛豆,雞蛋)	滷豆干塊2塊	有機蔬菜	地瓜西米露		5.2	2.9	1.5		2.5		731.5
11月6日	五	糙米飯	麻油凍豆腐	沙茶素魷魚羹	素腐皮捲1塊	季節時蔬	粉絲蛋花湯		4.4	2.3	1.7		2.5		635.5
11月7日	六	興華國小素食由天青合中央廚房供膳便當													
11月9日	一	白飯	紅燒豆包*1	咖哩花椰菜	芙蓉炒蛋	季節時蔬	芹香香菇湯		4.0	2.7	2.1		2.5		647.5
11月10日	二	小米飯	魚香豆腐	日式蒸蛋	蒸南瓜1塊	季節時蔬	海芽味噌湯		5.0	2.0	1.0		2.5		637.5
11月11日	三	米飯	什錦蛋炒飯	蒸芝麻包1粒	素雞腿1個	季節時蔬	玉米濃湯	鮮奶或豆漿(學校自購)	5.4	2.1	1.4	0.9	2.5		791.0
11月12日	四	糙米飯	京醬百頁	關東煮(白蘿蔔,凍豆腐,香菇,紅蘿蔔)	素魚排1個	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.2	2.1	1.8		2.5		609.0
11月13日	五	糙米飯	開陽豆腐	塔香海茸	醬燒麵腸	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.4	1.4		2.5		607.5
11月16日	一	白飯	素香菇肉燥	螞蟻上樹	紅燒雙菇豆腸	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.7	2.2	2.0		2.5		656.5
11月17日	二	蕎麥飯	宮保素米血	滷什錦菜(大白菜,油豆腐,紅蘿蔔)	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.9	2.4	1.8		2.5		880.5
11月18日	三	麵食	什錦炒麵	茄汁豆包1塊	蒸蔬菜燒賣2粒		素肉羹湯	鮮奶或豆漿(學校自購)	5.6	2.0	1.2	0.9	2.5		792.5
11月19日	四	糙米飯	韓式豆腐鍋	涼薯炒蛋	素肉排1塊	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.3	2.4	1.7		2.5		706.0
11月20日	五	糙米飯	素肉燥滷豆腐	山藥炒豆干	素炒花椰菜	季節時蔬	白蘿蔔鮑菇湯		4.5	2.1	2.1		2.5		637.5
11月23日	一	白飯	麻油素雞	玉米炒毛豆	彩椒炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯		5.0	2.2	2.2		2.5		682.5
11月24日	二	五穀飯	素肉燥鴿蛋	黃瓜炒豆包	蔬菜捲1塊	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.3	2.1		2.5		617.5
11月25日	三	白飯	蔬食親子丼飯	蒸紅豆包1粒	椒鹽雙拼		味噌高麗菜湯	鮮奶或豆漿(學校自購)	5.0	2.0	1.1	0.9	2.5		748.0
11月26日	四	糙米飯	薑爆素鴨	紅蘿蔔炒蛋	滷油豆腐2塊	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	3.2	1.7		2.5		752.0
11月27日	五	糙米飯	素牛蒡排1塊	麻婆豆腐	花生麵筋	季節時蔬	酸菜鮮筍湯		4.0	3.3	1.3		2.5		672.5
11月30日	一	白飯	九層塔炒蛋	芹香豆干	炒三鮮	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯		4.0	2.2	2.1		2.5		610.0

營養師：陳淑貞

營養師陳淑貞

午餐秘書：

午餐秘書郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹國民小學校長李岳林