



日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	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	冬瓜燉肉	海苔蒸蛋	季節時蔬	豆薯肉絲湯		4.1	2.9	1.3		2.5		649.5
11月3日	二	燕麥飯	韓式雞丁	四季豆炒肉絲	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.7	2.0	1.4		2.5		626.5
11月4日	三	麵食	麻醬麵	香滷雞翅	季節時蔬	關東煮湯	鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.1	3.1	1.8	0.9	2.5		855.0
11月5日	四	糙米飯	梅干扣肉	三色肉末 (玉米.紅蘿蔔.毛豆.絞肉)	有機蔬菜	地瓜西米露		5.4	2.0	1.1		2.5		668.0
11月6日	五	糙米飯	三杯雞	沙茶魷魚羹	季節時蔬	粉絲蛋花湯		4.4	2.6	1.7		2.5		658.0
11月7日	六	米飯	飯湯	麥克雞塊2塊	★炸雞腿		(興華用餐)	4.5	1.5	1.3		2.5		572.5
11月9日	一	白飯	椒鹽魚丁	咖哩花椰菜	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.0	2.0	1.7		2.5		585.0
11月10日	二	小米飯	醬炒雞丁	柴魚蒸蛋	季節時蔬	海芽味噌湯		4.0	2.4	1.2		2.5		602.5
11月11日	三	米飯	什錦蛋炒飯	椒鹽雙拼	季節時蔬	玉米濃湯	鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.2	2.1	1.4	0.9	2.5		777.0
11月12日	四	糙米飯	京醬肉片	關東煮 (白蘿蔔.凍豆腐.魚丸.紅蘿蔔)	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.2	2.1	1.7		2.5		606.5
11月13日	五	糙米飯	沙茶雞丁	開陽豆腐	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.4	1.7		2.5		615.0
11月16日	一	白飯	香菇肉燥	螞蟻上樹	季節時蔬	冬瓜排骨湯		4.5	2.4	1.8		2.5		652.5
11月17日	二	蕎麥飯	宮保雞丁	滷什錦菜 (大白菜.油豆腐.紅蘿蔔)	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.1	1.6		2.5		611.0
11月18日	三	麵食	什錦炒麵	麥克雞塊2塊		肉羹湯	鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.6	2.9	1.2	0.9	2.5		860.0
11月19日	四	糙米飯	紅燒雞丁	涼薯炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.3	2.0	1.3		2.5		666.0
11月20日	五	糙米飯	紅糟豬排	蔥爆甜不辣	季節時蔬	白蘿蔔魚丸湯		4.5	2.1	1.8		2.5		630.0
11月23日	一	白飯	麻油雞	玉米炒毛豆	季節時蔬	紫菜蛋花湯		5.0	2.0	1.1		2.5		640.0
11月24日	二	五穀飯	五香肉燥烏蛋	黃瓜炒肉片	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.6	2.2		2.5		642.5
11月25日	三	白飯	雞肉親子丼飯	香酥柳葉魚2條		味噌小魚干湯	鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.0	2.3	1.1	0.9	2.5		700.5
11月26日	四	糙米飯	魚香燒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯		5.4	2.4	1.3		2.5		703.0
11月27日	五	糙米飯	香菇雞	麻婆豆腐	季節時蔬	酸菜豬血湯		4.0	2.7	1.4		2.5		630.0
11月30日	一	白飯	匈牙利燉肉	芹香肉絲	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯		4.3	2.1	2.4		2.5		631.0

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