

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	備註	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	海陸鮮果 類(份)	水產類 (份)	熱量 kcal
12月1日	二	蕎麥飯	蘑菇醬炒雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	季節時蔬	粉絲柴魚湯		4.3	2.5	1.1		2.5		628.5
12月2日	三	紅麵線	麵線羹	燒烤雞翅			鮮奶/豆漿(學校自購)	2.6	2.3	1.0	0.9	2.5		600.0
12月3日	四	糙米飯	回鍋肉片	椒鹽雙拼	有機蔬菜	檸檬山粉圓		5.0	2.6	1.1		2.5		685.0
12月4日	五	糙米飯	蠔油雞丁	咖哩雙薯	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯		5.0	2.0	1.5		2.5		650.0
12月7日	一	白飯	香菇肉燥	四季豆炒肉絲	季節時蔬	枸杞涼薯雞湯		4.2	2.7	1.5		2.5		646.5
12月8日	二	紫米飯	韓式雞丁	高麗菜炒肉片	季節時蔬	海芽湯		4.7	2.0	1.6		2.5		631.5
12月9日	三	粥	皮蛋瘦肉粥	香滷雞塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.1	3.1	1.0	0.9	2.5		765.0
12月10日	四	糙米飯	洋芋燒肉	客家小炒	有機蔬菜	地瓜麥仁湯		5.2	2.5	1.3		2.5		696.5
12月11日	五	糙米飯	鳳梨燒雞	麻婆豆腐	季節時蔬	玉米濃湯		4.4	2.8	1.2		2.5		660.5
12月12日	六	白飯	飯湯	麥克雞塊2塊	餐包1個		(竹林分校校慶用餐)	5.0	2.4	1.3		2.5		675.0
12月14日	一	白飯	黑胡椒豬柳	花椰菜炒肉片	季節時蔬	金針菇雞湯		4.0	2.2	2.2		2.5		612.5
12月15日	二	小米飯	醬炒雞丁	大白菜炒豆包	季節時蔬	酸菜豬血湯		4.0	2.1	2.1		2.5		602.5
12月16日	三	麵	紅燒豬肉麵	滷蛋1粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.7	1.2	0.9	2.5		873.0
12月17日	四	糙米飯	香酥雞腿	玉米炒毛豆	有機蔬菜	綠豆麥片湯		6.0	2.3	1.0		2.5		730.0
12月18日	五	糙米飯	冬瓜燒雞	關東煮	季節時蔬	酸辣湯		5.0	2.0	1.9		2.5		660.0
12月19日	六	白飯	飯湯	麥克雞塊2塊	餐包1個		(萬丹國小校慶用餐)	5.0	2.0	0.9		2.5		635.0
12月21日	一	白飯	豆豉燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯	(萬丹國小及分校校慶補休假停伙)	4.4	2.2	1.6		2.5		625.5
12月22日	二	燕麥飯	香酥粉雞排	洋蔥炒蛋	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		4.0	2.2	1.6		2.5		597.5
12月23日	三	米飯	茄汁蛋炒飯	麻香高麗菜煲		蘿蔔貢丸湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.0	2.4	1.3	0.9	2.5		783.0
12月24日	四	糙米飯	涼薯蒸肉	黃瓜炒肉片	有機蔬菜	紅豆湯圓		5.7	2.1	1.9		2.5		716.5
12月25日	五	糙米飯	三杯雞	芹香肉絲	季節時蔬	玉米段龍骨湯		4.2	2.4	1.5		2.5		624.0
12月28日	一	白飯	香酥柳葉魚2條	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.0	1.4		2.5		577.5
12月29日	二	五穀飯	宮保雞丁	三色玉米	季節時蔬	三絲湯		4.7	2.4	1.2		2.5		651.5
12月30日	三	麵	鍋燒雞絲麵	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.3	2.1	1.0	0.9	2.5		704.0
12月31日	四	糙米飯	蠔油雞丁	家常豆腐	有機蔬菜	銀耳蓮子麥仁湯		4.3	2.6	1.1		2.5		636.0

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

校長：

營養師陳淑貞

營養師兼午餐秘書 郭雯琪

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林