

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(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
12月1日	二	蕎麥飯	魚香茄子	醬燒雙菇豆包	紅蘿蔔蒸蛋	季節時蔬	粉絲冬菜湯		4.4	2.6	1.7		2.5		658.0
12月2日	三	紅麵線	麵線羹	素腐皮捲1個	蒸銀絲卷1個			鮮奶/豆漿(學校自購)	3.6	2.1	1.1	0.9	2.5		657.5
12月3日	四	糙米飯	素牛蒡排1個	椒鹽雙拼	雙色甜椒	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.2	2.0	1.9		2.5		604.0
12月4日	五	糙米飯	花生麵筋	脆皮麵腸	咖哩雙薯	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯		4.9	2.0	1.4		2.5		640.5
12月7日	一	白飯	素香菇肉燥	四季豆炒鮑菇	日式蒸蛋	季節時蔬	枸杞涼薯素雞湯		4.2	2.8	1.4		2.5		651.5
12月8日	二	紫米飯	滷車輪	高麗菜炒豆皮	蠔油雙菇百頁	季節時蔬	海芽湯		4.0	2.2	2.4		2.5		617.5
12月9日	三	粥	養生蔬菜粥	素肉排1個	素薯餅1個			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.4	1.0	0.9	2.5		796.5
12月10日	四	糙米飯	蕃茄豆腐	客家小炒	雙色炒蛋	有機蔬菜	地瓜麥仁湯		4.9	2.8	1.9		2.5		713.0
12月11日	五	糙米飯	鮑魚菇炒豆包	麻婆豆腐	木須鳳梨	季節時蔬	玉米濃湯		4.4	2.8	1.5		2.5		668.0
12月12日	六	竹林分校素食由天青合中央廚房供膳便當													
12月14日	一	白飯	紅燒素肉	薑汁豆腐燒	花椰炒豆干	季節時蔬	金針菇湯		4.0	2.7	1.7		2.5		637.5
12月15日	二	小米飯	沙茶豆腸	素火腿炒蛋	大白菜炒豆包	季節時蔬	酸菜鮑魚菇湯		4.0	3.0	1.9		2.5		665.0
12月16日	三	麵	紅燒蔬食麵	蒸南瓜1塊	滷蛋1粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	7.0	2.5	1.1	0.9	2.5		925.5
12月17日	四	糙米飯	家常豆腐	玉米炒毛豆	五柳腰花	有機蔬菜	綠豆麥片湯		5.3	2.4	1.6		2.5		703.5
12月18日	五	糙米飯	滷豆干塊2塊	關東煮	冬瓜封	季節時蔬	酸辣湯		4.1	3.0	2.5		2.5		687.0
12月19日	六	白飯	飯湯	素牛蒡排1個	餐包1個			(萬丹國小校慶用餐)	5.0	1.8	1.5		2.5		635.0
12月21日	一	興華國小素食由天青合中央廚房供膳便當(萬丹國小及分校校慶補休假期)													
12月22日	二	燕麥飯	川椒素雞	涼薯炒蛋	芝麻球2粒	季節時蔬	冬瓜湯		6.3	2.0	1.8		2.5		748.5
12月23日	三	米飯	茄汁蛋炒飯	豆酥雞蛋豆腐	麻香高麗菜煲		蘿蔔素貢丸湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.0	3.1	2.0	0.9	2.5		853.0
12月24日	四	糙米飯	蔬菜卷1個	魚香豆腐	黃瓜炒豆皮	有機蔬菜	紅豆湯圓		5.6	2.0	2.1		2.5		707.0
12月25日	五	糙米飯	三杯豆干	芹香炒百頁	香菇炒蛋	季節時蔬	玉米段湯		4.1	3.3	1.4		2.5		882.0
12月28日	一	白飯	雪菜炒豆腸	素炒花椰菜	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.2	2.4		2.5		617.5
12月29日	二	五穀飯	宮保豆干	三色玉米	麻油素雞	季節時蔬	三絲湯		5.0	2.8	2.1		2.5		725.0
12月30日	三	麵	鍋燒雞絲麵	山藥卷1個	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.0	1.1	0.9	2.5		769.0
12月31日	四	糙米飯	蠔油杏鮑菇	家常豆腐	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子麥仁湯		4.4	3.0	1.8		2.5		690.5

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