



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1日	一	白飯	冬瓜燉肉	海苔蒸蛋	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.0	3.1	1.6		2.5		665.0
11月2日	二	地瓜飯	冰糖醬鴨	麻香高麗菜煲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.8	2.1	1.3		2.5		638.5
11月3日	三	麵食	什錦炒麵	香酥魷魚排		蘿蔔雞湯	萬丹喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.6	2.7	1.2	0.9	2.5		845.0
11月4日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	三色肉末 (玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 絞肉)	有機蔬菜	綠豆湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.2	2.1	1.5	0.9	2.5		779.5
11月5日	五	糙米飯	紫蘇梅雞	洋蔥炒豆干	季節時蔬	四神湯		5.1	2.4	1.4		2.5		684.5
11月8日	一	白飯	椒鹽魚丁	咖哩花椰菜	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.0	2.2	1.9		2.5		605.0
11月9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10日	三	米飯	什錦蛋炒飯	椒鹽雙拼		黃瓜鮮菇湯	萬丹喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.5	2.0	1.1	0.9	2.5		713.0
11月11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	南瓜龍骨湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.4	2.1	1.7	0.9	2.5		728.5
11月12日	五	糙米飯	沙茶雞丁	玉米炒毛豆	季節時蔬	蔬菜湯		4.6	2.0	1.7		2.5		627.0
11月15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16日	二	紅藜麥飯	宮保雞丁	滷什錦菜	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.1	1.6		2.5		611.0
11月17日	三	米粉	米粉羹	香酥雞腿			萬丹喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	3.4	2.9	1.4	0.9	2.5		711.0
11月18日	四	糙米飯	紅燒雞丁	涼薯炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.3	2.0	1.3	0.9	2.5		774.0
11月19日	五	糙米飯	洋芋燒肉	黃瓜燴肉片	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		4.3	2.0	2.4		2.5		623.5
11月22日	一	白飯	三杯雞	沙茶魷魚羹	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.4	1.6		2.5		612.5
11月23日	二	五穀飯	匈牙利燉肉	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.5	1.8		2.5		660.0
11月24日	三	白飯	雞肉親子丼飯	麥克雞塊二塊		味噌小魚干湯	萬丹喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.0	2.3	1.1	0.9	2.5		700.5
11月25日	四	糙米飯	魚香燒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬菜鴨湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.5	2.7	1.6	0.9	2.5		778.0
11月26日	五	糙米飯	香菇雞	麻婆油豆腐	季節時蔬	羅宋湯		4.0	2.9	1.8		2.5		655.0
11月29日	一	白飯	照燒肉丁	芹香肉絲	季節時蔬	玉米濃湯		4.6	2.1	1.7		2.5		634.5
11月30日	二	蕎麥飯	磨菇醬炒雞丁	番茄炒蛋	季節時蔬	粉絲柴魚湯		4.3	2.1	1.3		2.5		603.5

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

營養師：陳淑貞

營養師陳淑貞

午餐秘書：

營養師約聘  
職務代理人 陳心琳

校長：

屏東縣立萬丹  
國民小學校長 李岳林