

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1日	一	白飯	塔香豆腐	海苔蒸蛋	紅燒冬瓜1塊	季節時蔬	金針菇湯		4.0	2.0	2.1		2.5		595.0
11月2日	二	地瓜飯	椒鹽素雞	麻香高麗菜煲	鳳梨麵筋	季節時蔬	涼薯素肉絲湯		4.2	2.8	1.4		2.5		651.5
11月3日	三	麵食	什錦炒麵	素牛蒡排1塊	香菇炒甜豆		蘿蔔素雞湯	萬丹喝鮮奶或豆漿(學校自購)	5.6	2.0	1.9	0.9	2.5		810.0
11月4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	綠豆湯	興華喝鮮奶或豆漿(學校自購)	5.5	2.9	1.5		2.5		752.5
11月5日	五	糙米飯	素肉排1塊	紅椒炒豆包	杏鮑菇炒豆干	季節時蔬	四神湯		4.5	2.7	1.6		2.5		670.0
11月8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9日	二	小米飯	魚香豆腐	日式蒸蛋	素薯餅1塊	季節時蔬	海芽味噌湯		5.0	2.0	2.0		2.5		662.5
11月10日	三	米飯	什錦蛋炒飯	蒸芝麻包1粒	素雞腿1個		黃瓜鮮菇湯	萬丹喝鮮奶或豆漿(學校自購)	5.0	2.0	1.1	0.9	2.5		748.0
11月11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	南瓜湯	興華喝鮮奶或豆漿(學校自購)	4.4	2.3	1.8		2.5		638.0
11月12日	五	糙米飯	醬燒麵腸	素炒絲瓜	玉米炒毛豆	季節時蔬	蔬菜湯		4.4	2.0	2.6		2.5		635.5
11月15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16日	二	紅藜麥飯	宮保素米血	滷什錦菜	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.9	2.9	1.8		2.5		718.0
11月17日	三	米粉	米粉羹	茄汁豆包1塊	蒸蔬菜燒賣2粒			萬丹喝鮮奶或豆漿(學校自購)	5.8	2.2	1.5	0.9	2.5		829.0
11月18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	興華喝鮮奶或豆漿(學校自購)	5.3	2.4	1.7		2.5		706.0
11月19日	五	糙米飯	素肉燥滷豆腐	山藥炒豆干	黃瓜燴豆包	季節時蔬	白蘿蔔鮑菇湯		4.4	2.1	2.3		2.5		635.5
11月22日	一	白飯	麻油素雞	沙茶蔬食羹	彩椒炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.4	2.0	2.9		2.5		643.0
11月23日	二	五穀飯	素肉燥鴿蛋	塔香海茸	蔬菜捲1塊	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.0	1.8		2.5		587.5
11月24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	萬丹喝鮮奶或豆漿(學校自購)	5.0	2.0	1.1	0.9	2.5		748.0
11月25日	四	糙米飯	薑爆素鴨	紅蘿蔔炒蛋	醬燒雙菇豆包	有機蔬菜	冬菜素雞湯	興華喝鮮奶或豆漿(學校自購)	4.0	3.5	2.2		2.5		710.0
11月26日	五	糙米飯	素炒花椰菜	麻婆油豆腐	素牛蒡排1塊	季節時蔬	羅宋湯		4.0	2.6	2.0		2.5		637.5
11月29日	一	白飯	九層塔炒蛋	芹香豆干	炒三鮮	季節時蔬	玉米濃湯		4.4	2.2	2.0		2.5		635.5
11月30日	二	蕎麥飯	魚香茄子	滷油豆腐2塊	番茄炒蛋	季節時蔬	粉絲冬菜湯		4.4	2.0	2.1		2.5		623.0

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

校長：

營養師陳淑貞

營養師約聘
職務代理人 陳心琳

屏東縣立萬丹
國民小學校長 李岳林