

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全蛋類 份量(份)	豆腐類 份量(份)	乳製品 份量(份)	油類(含 烹調用油) 份量(份)	水/果汁 份量(份)	熱能kcal
12月1日	三	飯條	什錦炒飯條	茶葉蛋一粒		冬瓜龍骨湯	萬丹喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.6	2.0	1.2	0.9	2.5	792.5
12月2日	四	糙米飯	三杯魚丁	大白菜炒豆包	有機蔬菜	香菇雞湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.5	2.5	1.9	0.9	2.5	770.5
12月3日	五	糙米飯	沙茶雞丁	四季豆炒肉絲	季節時蔬	雞末湯		4.0	2.0	2.0		2.5	592.5
12月6日	一	白飯	香菇肉燥	南瓜炒蛋	季節時蔬	枸杞涼薯雞湯		4.9	2.9	1.1		2.5	700.5
12月7日	二	紫米飯	咖哩雞丁	高麗菜炒肉片	季節時蔬	海芽湯		4.5	2.0	1.9		2.5	825.0
12月8日	三	粥	皮蛋瘦肉粥	香油雞塊			萬丹喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.1	3.0	1.0	0.9	2.5	757.5
12月9日	四	糙米飯	味噌燒肉	客家小炒	有機蔬菜	黑糖地瓜湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.5	2.4	1.2	0.9	2.5	745.5
12月10日	五	糙米飯	鳳梨燒雞	柴魚醬燒油腐丁	季節時蔬	玉米濃湯		4.4	3.0	1.2		2.5	875.5
12月11日	六	米飯	什錦炒飯	餐包一粒		蘿蔔排骨湯	興華國小.竹林分校校慶用餐	4.0	2.0	1.2		2.5	572.5
12月13日	一	白飯	黑胡椒豬柳	花椰菜炒肉片	季節時蔬	金針菇雞湯	興華國小小補假停餐	4.0	2.1	2.2		2.5	805.0
12月14日	二	小米飯	宮保雞丁	沙茶鮑魚羹	季節時蔬	冬菜雞湯		4.0	2.7	2.0		2.5	845.0
12月15日	三	筆管麵	茄汁義大利麵	紐澳良雞翅		關東煮湯	萬丹喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	3.6	2.8	1.0	0.9	2.5	707.5
12月16日	四	糙米飯	香酥魚丁	咖哩花椰菜	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.0	2.2	2.2	0.9	2.5	720.5
12月17日	五	糙米飯	冬瓜燒雞	玉米炒毛豆	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.3	1.5		2.5	837.5
12月20日	一	白飯	豆豉燒肉	蟳蟳上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.4	2.2	1.6		2.5	825.5
12月21日	二	燕麥飯	紫蘇梅雞	洋葱炒蛋	季節時蔬	紅豆湯圓	冬至	4.5	2.5	1.1		2.5	842.5
12月22日	三	白飯	飯湯	麥克雞塊二塊				4.0	2.1	1.2		2.5	580.0
12月23日	四	糙米飯	涼薯蒸肉	黃瓜炒肉片	有機蔬菜	豆豉味噌湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.2	2.1	2.1	0.9	2.5	724.5
12月24日	五	糙米飯	三杯雞	芹香肉絲	季節時蔬	玉米龍骨湯		4.4	2.4	1.5		2.5	838.0
12月25日	六	米飯	什錦炒飯	餐包一粒		蘿蔔排骨湯	萬丹國小校慶用餐	4.7	2.0	1.0		2.5	818.5
12月27日	一	白飯	洋芋燒肉	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	蔬菜湯	萬丹國小.竹林分校補假停餐	4.4	2.8	1.4		2.5	805.5
12月28日	二	五穀飯	麻油雞	三色玉米	季節時蔬	三絲湯		5.0	2.0	1.4		2.5	847.5
12月29日	三	麵	鍋燒雞絲麵	滷油豆腐一塊			萬丹喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.3	2.2	1.0	0.9	2.5	711.5
12月30日	四	糙米飯	義式雞丁	關東煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	興華喝鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.0	2.0	1.9	0.9	2.5	808.0
12月31日	五												0.0

~ 元旦連假 ~

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

營養師: 陳淑貞

午餐營養:

營養師: 陳心琳
營養代理人

校長:

萬丹縣立萬丹李岳林
國民小學校長