

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	鮮奶/水果/備註	每餐 標準 (份)	每餐 標準 (份)	每餐 標準 (份)	每餐 標準 (份)	每餐 標準 (份)	每餐 標準 (份)	每餐 標準 (份)
12月1日	三	飯條	什錦炒飯條	茶葉蛋一粒	蒸銀絲卷一個		冬瓜湯	另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	6.6	2.0	1.2	0.9	2.5		882.5
12月2日	四	糙米飯	素牛蒡排一個	大白菜炒豆包	雙色甜椒	有機蔬菜	香菇素雞湯	另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	4.0	2.3	2.8		2.5		651.0
12月3日	五	糙米飯	四季豆炒鮑菇	日式蒸蛋	咖哩雙薯	季節時蔬	羅宋湯		5.0	2.0	1.8		2.5		657.5
12月6日	一	白飯	素香菇肉燥	南瓜炒蛋	脆皮麵腸	季節時蔬	枸杞涼薯素雞湯		4.8	3.1	1.0		2.5		704.0
12月7日	二	紫米飯	龍鬚菜炒豆皮	高麗菜炒素火腿	蠔油雙菇百頁	季節時蔬	海芽湯		4.0	2.0	3.0		2.5		817.5
12月8日	三	粥	養生蔬菜粥	素肉排一個	素薯餅一個			另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	5.3	2.4	1.1	0.9	2.5		709.0
12月9日	四	糙米飯	蕃茄豆腐	客家小炒	雙色炒蛋	有機蔬菜	黑糖地瓜湯	另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	4.3	2.7	1.8		2.5		661.0
12月10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		4.3	3.7	1.4		2.5		734.0
12月11日	六														
竹林分校素食由天青合中央廚房供應便當															
12月13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	2.6	1.7		2.5		636.0
12月14日	二	小米飯	宮保豆干	素火腿炒蛋	沙茶蔬食羹	季節時蔬	冬菜鮑菇湯		4.0	2.8	1.9		2.5		650.0
12月15日	三	筆管麵	茄汁義大利麵	蒸南瓜一塊	素腐皮捲一個		開東煮湯	另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	4.5	2.0	1.2	0.9	2.5		715.5
12月16日	四	糙米飯	紅燒豆腐	咖哩花椰菜	五柳腰花	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯	另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	4.0	2.0	2.7		2.5		610.0
12月17日	五	糙米飯	滷豆干塊二塊	玉米炒毛豆	冬瓜封	季節時蔬	酸辣湯		4.3	3.0	2.5		2.5		701.5
12月20日	一	白飯	茄汁豆包一塊	媽媽上樹	美白菇燒豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.7	1.3		2.5		662.5
12月21日	二	燕麥飯	川椒素雞	涼薯炒蛋	豆酥雞蛋豆腐	季節時蔬	紅豆湯圓	冬至	4.3	3.2	1.4		2.5		688.5
12月22日	三	白飯	飯湯	蠔油麵腸	九層塔炒蛋			另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	4.0	3.1	1.3	0.9	2.5		765.5
12月23日	四	糙米飯	蔬菜卷一個	魚香豆腐	黃瓜炒豆皮	有機蔬菜	豆枝味噌湯	另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	4.0	2.1	2.3		2.5		607.5
12月24日	五	糙米飯	三杯豆干	芹香炒百頁	香菇炒蛋	季節時蔬	玉米湯		4.4	3.3	1.4		2.5		703.0
12月25日	六	米飯	什錦炒飯	鹹雙拼	餐包一粒		蘿蔔素貢丸湯	萬丹國小放假停餐	5.0	2.1	1.0		2.5		644.4
12月27日	一														0.0
12月28日	二	五穀飯	醬炒豆干	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29日	三	麵	鍋燒雞絲麵	山藥卷一個	滷油豆腐一塊			另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	5.2	2.0	1.1	0.9	2.5		762.0
12月30日	四	糙米飯	蠔油杏鮑菇	彩椒炒蛋	開東煮	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	另外喝鮮奶或豆漿 (學校自備)	4.0	2.7	1.6		2.5		635.0
12月31日	五														0.0

營養師：陳淑貞

午營養書：

~元旦假期~

校長：

屏東縣萬丹李岳林
國民小學校長

營養師約聘 陳淑貞
營養代理人

營養師 陳淑貞