

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	主穀類 量類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 量類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
6月1日	三	麵	麵線羹	茶葉蛋一粒	蒸銀絲卷一個			鮮奶/豆漿(學校自購)	2.6	2.3	1.1	0.9	2.5		622.5
6月2日	四	糙米飯	素牛蒡排一個	韓式炒年糕	雙色甜椒	有機蔬菜	香菇素雞湯		4.0	2.3	2.8		2.5		635.0
6月3日	五	~ 端午節連假 ~													
6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		708.0
6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		617.5
6月8日	三	粥	養生蔬菜粥	素肉排一個	芝麻球二粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.3	2.4	1.1	0.9	2.5		669.0
6月9日	四	糙米飯	家常豆腐	白菜滷	雙色炒蛋	有機蔬菜	黑糖地瓜湯		4.8	2.0	2.3		2.5		656.0
6月10日	五	糙米飯	鮑魚菇炒豆包	麻婆油豆腐	木須鳳梨	季節時蔬	玉米濃湯	豆漿	4.3	3.7	1.4		2.5		726.0
6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		639.0
6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		659.0
6月15日	三	白飯	茄汁蛋炒飯	蒸南瓜一塊	素腐皮捲一個		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.0	1.0	0.9	2.5		765.5
6月16日	四	糙米飯	紅燒豆腐	咖哩洋芋	五柳腰花	有機蔬菜	關東煮湯		5.0	2.0	1.7		2.5		655.0
6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		731.0
6月20日	一	白飯	茄汁豆包一塊	螞蟻上樹	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.7	1.3		2.5		662.5
6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	豆枝味噌湯		4.2	3.2	1.5		2.5		694.0
6月22日	三	白飯	飯湯	蠔油麵腸	九層塔炒蛋			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	3.1	1.3	0.9	2.5		765.5
6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	綠豆湯		5.1	2.0	2.0		2.5		699.5
6月24日	五	糙米飯	三杯豆干	菜豆炒鮑菇	香菇炒蛋	季節時蔬	玉米素羊肉湯	豆漿	4.4	2.7	1.7		2.5		655.5
6月27日	一	白飯	雪菜炒豆腸	紅蘿蔔炒蛋	素炒絲瓜	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.1	2.9		2.5		622.5
6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		765.0
6月29日	三	麵	鍋燒雞絲麵	山藥卷一個	滷油豆腐一塊				5.0	2.0	1.1	0.9	2.5		748.0
6月30日	四	糙米飯	蠔油杏鮑菇	彩椒炒蛋	關東煮	季節時蔬	冬瓜湯		4.0	2.7	2.5		2.5		657.5

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