

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	全穀類 穀類 (份)	豆類 豆類 (份)	蔬菜類 蔬菜類 (份)	乳品 乳品 (份)	蛋類 蛋類 (份)	水果類 水果類 (份)	熱量kcal
8月30日	二	白飯	魚香茄子	菜豆炒素火腿	蠔油凍豆腐	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.0	2.2		2.5		597.5
8月31日	三	白飯	養生蔬菜粥	鹹酥雙拼	蒸紅豆包一粒				6.1	2.0	1.0		2.5		714.5
9月1日	四	糙米飯	絲瓜炒豆包	滷豆干花椰菜	冬瓜封	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.3	2.1	3.4		2.5		656.0
9月2日	五	糙米飯	蘿蔔滷素肉	日式蒸蛋	家常豆腐	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.5	1.8		2.5		625.0
9月5日	一	白飯	紅燒豆包一塊	番茄炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇湯		4.5	2.3	1.8		2.5		645.0
9月6日	二	小米飯	紅燒油腐丁	沙茶素魷魚羹	鮑魚菇炒百頁	季節時蔬	海芽豆腐湯		4.0	2.0	2.6		2.5		607.5
9月7日	三	麵	酢醬麵	紅燒雞蛋豆腐	茶葉蛋一粒	季節時蔬	紫菜素魚丸湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	3.3	1.0	0.9	2.5		913.0
9月8日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海草	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.0	2.4	2.0		2.5		692.5
9月9日	五	~ 中秋節連假 ~													0.0
9月12日	一	白飯	香菇芋頭燒	美白菇燒豆腐	玉米炒蛋	季節時蔬	蘿蔔湯		5.7	2.0	1.6		2.5		701.5
9月13日	二	五穀飯	素鱈魚排一塊	素肉燥豆腐	高麗菜炒素火腿	季節時蔬	芹香涼薯湯		5.2	2.1	1.7		2.5		676.5
9月14日	三	白飯	飯湯	碎米烤麩	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.0	1.3	0.9	2.5		683.0
9月15日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	扁蒲炒雙色	有機蔬菜	四神湯		4.5	2.2	2.3		2.5		650.0
9月16日	五	糙米飯	山藥炒豆包	海苔蒸蛋	白菜滷	季節時蔬	粉絲蛋花湯	豆漿	4.9	2.3	1.6		2.5		668.0
9月19日	一	白飯	素腐皮捲一個	木需炒鳳梨	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.0	2.7	1.7		2.5		637.5
9月20日	二	燕麥飯	咖哩豆腐	燴什錦	毛豆炒蛋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.2	2.6	1.6		2.5		641.5
9月21日	三	麵	什錦炒拉麵	素牛蒡排一塊	素炒花椰菜		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.0	1.9	0.9	2.5		810.0
9月22日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	小黃瓜炒干貝	塔香油豆腐	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	3.0	1.7		2.5		737.0
9月23日	五	糙米飯	三杯豆干	滷什錦菜	素炒甜椒	季節時蔬	三絲湯		5.0	2.0	2.6		2.5		677.5
9月26日	一	白飯	樹子蒸豆腐	素炒大黃瓜	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		4.5	2.0	2.3		2.5		635.0
9月27日	二	紫米飯	宮保豆干	山藥捲二塊	涼薯炒蛋	季節時蔬	關東煮湯		4.3	2.6	1.3		2.5		641.0
9月28日	三	白飯	茄汁蛋炒飯	脆皮麵腸	蒸南瓜一塊		冬瓜鮑菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.3	2.3	1.0	0.9	2.5		719.0
9月29日	四	糙米飯	素腐皮卷一條	大白菜炒豆包	炒三丁(玉米,毛豆,豆干)	有機蔬菜	鮮筍湯		4.5	2.2	1.8		2.5		637.5
9月30日	五	糙米飯	素肉排一塊	黑胡椒炒毛豆	家常豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	3.6	1.1		2.5		690.0

營養師：陳淑貞

營養師陳淑貞

午餐秘書：

營養師兼午餐秘書 郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林