



日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	午餐 量(份)	豆漿 量(份)	蔬菜 量(份)	乳品類 量(份)	油類與 堅果類 量(份)	水果 量(份)	熱量Kcal
11月1日	二	地瓜飯	冰糖醬雞	麻香高麗菜煲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.8	2.1	1.3		2.5		638.5
11月2日	三	麵食	什錦炒麵	香滷雞塊		蘿蔔雞湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	3.2	1.2	0.9	2.5		882.5
11月3日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	三色肉末 (玉米, 紅蘿蔔, 洋芋, 絞肉)	有機蔬菜	檸檬山粉圓		5.0	2.0	1.4		2.5		647.5
11月4日	五	糙米飯	鹹酥魚丁	番茄豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.4	2.5	1.3		2.5		640.5
11月7日	一	白飯	咖哩肉丁	花椰菜炒肉絲	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.5	2.2	1.9		2.5		640.0
11月8日	二	小米飯	醬炒雞丁	柴魚蒸蛋	季節時蔬	海芽味噌湯		4.0	2.5	1.2		2.5		610.0
11月9日	三	米飯	什錦蛋炒飯	椒鹽雙拼		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.1	1.3	0.9	2.5		760.5
11月10日	四	糙米飯	京醬肉片	關東煮 (白蘿蔔, 米血, 魚丸, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	南瓜龍骨湯		4.6	2.1	1.6		2.5		632.0
11月11日	五	糙米飯	香滷豬排	黃瓜炒三丁 (小黃瓜, 絞肉, 豆干, 紅蘿蔔)	季節時蔬	蔬菜湯		4.2	2.6	1.3		2.5		634.0
11月14日	一	白飯	香菇肉燥	螞蟻上樹	季節時蔬	冬瓜排骨湯		4.5	2.4	1.8		2.5		652.5
11月15日	二	紅藜麥飯	宮保雞丁	滷什錦菜	季節時蔬	玉米濃湯		5.1	2.2	1.3		2.5		667.0
11月16日	三	米粉	米粉羹	鹹酥拼盤(雞丁, 地瓜, 黑輪)			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.0	1.4	0.9	2.5		685.5
11月17日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	涼薯炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.3	2.1	1.3		2.5		673.5
11月18日	五	糙米飯	洋芋燒肉	沙茶魷魚羹	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯	豆漿	4.5	2.1	2.2		2.5		640.0
11月21日	一	白飯	三杯雞	黃瓜燴肉片	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.3	1.8		2.5		610.0
11月22日	二	五穀飯	匈牙利燻肉	玉米炒蛋	季節時蔬	酸辣湯		4.6	2.9	1.1		2.5		679.5
11月23日	三	白飯	豬肉親子丼飯	麥克雞塊二塊		味噌小魚干湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.0	1.1	0.9	2.5		678.0
11月24日	四	糙米飯	涼薯燒肉	海帶芽燴蛋	有機蔬菜	冬菜雞湯		4.5	2.9	1.2		2.5		675.0
11月25日	五	糙米飯	香菇雞	醬滷油豆腐丁	季節時蔬	羅宋湯		4.0	3.0	1.8		2.5		662.5
11月28日	一	白飯	照燒肉丁	涼薯炒肉絲	季節時蔬	玉米濃湯		4.8	2.1	1.7		2.5		648.5
11月29日	二	蕎麥飯	宮保魚丁	白菜滷	季節時蔬	粉絲柴魚湯		4.9	2.4	1.6		2.5		675.5
11月30日	三	麵食	麵線羹	茶葉蛋一粒	蒸芝麻包一粒		鮮奶/豆漿 (學校自購)	3.6	2.2	1.1	0.9	2.5		665.0

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

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