



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	全粒穀 豆類 (份)	蛋豆魚 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品 類 (份)	油質類 類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
11月1日	二	地瓜飯	素腐皮捲1塊	麻香高麗菜煲	鳳梨麵筋	季節時蔬	涼薯素肉絲湯		4.2	2.0	1.4		2.5		591.5
11月2日	三	麵食	什錦炒麵	素牛蒡排1塊	香菇炒百頁		蘿蔔素雞湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.1	1.6	0.9	2.5		810.0
11月3日	四	糙米飯	魚香茄子	炒三色蛋(玉米,紅蘿蔔,洋蔥,雞蛋)	滷豆干塊2塊	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.8	2.7	1.6		2.5		691.0
11月4日	五	糙米飯	椒鹽素雞	番茄豆腐	杏鮑菇炒豆干	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.3	1.6		2.5		640.0
11月7日	一	白飯	紅燒豆包*1	咖哩花椰菜	芙蓉炒蛋	季節時蔬	芹香香菇湯		4.0	2.7	2.0		2.5		645.0
11月8日	二	小米飯	魚香豆腐	日式蒸蛋	芝麻球2粒	季節時蔬	海芽味噌湯		6.0	2.0	1.0		2.5		707.5
11月9日	三	米飯	什錦蛋炒飯	素雞腿1個	素炒四季豆		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.2	2.0	2.0	0.9	2.5		714.5
11月10日	四	糙米飯	京醬百頁	關東煮 (白蘿蔔,素筍,小卷,紅蘿蔔,凍豆腐)	素魚排1個	有機蔬菜	南瓜湯		4.4	2.3	1.8		2.5		638.0
11月11日	五	糙米飯	醬燒麵腸	素炒絲瓜	黃瓜炒三丁 (小黃瓜,杏鮑菇,豆干,紅蘿蔔)	季節時蔬	蔬菜湯		4.2	2.1	2.8		2.5		634.0
11月14日	一	白飯	素肉燥油豆腐	螞蟻上樹	紅燒雙菇豆干	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.7	2.2	2.0		2.5		656.5
11月15日	二	紅藜麥飯	宮保素米血	滷什錦菜	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	2.2	1.8		2.5		665.5
11月16日	三	米粉	米粉羹	茄汁豆包1塊	蒸大銀絲卷1粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.1	1.3	0.9	2.5		802.5
11月17日	四	糙米飯	大白菜豆腐鍋	涼薯炒蛋	素肉排1塊	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.3	2.4	1.6		2.5		703.5
11月18日	五	糙米飯	素肉燥滷豆腐	山藥炒豆干	沙茶蔬食羹	季節時蔬	白蘿蔔鮑菇湯	豆漿	4.4	2.6	2.3		2.5		673.0
11月21日	一	白飯	麻油素雞	黃瓜增豆包	彩椒炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.4	2.1	2.9		2.5		650.5
11月22日	二	五穀飯	素肉燥凍豆腐	玉米炒蛋	蔬菜捲1塊	季節時蔬	酸辣湯		4.7	2.0	1.2		2.5		621.5
11月23日	三	白飯	蔬食親子丼飯	蒸紅豆包1粒	醬燒雙菇豆包		味噌高麗菜湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.4	1.0	0.9	2.5		775.5
11月24日	四	糙米飯	薑爆素鴨	海帶芽燴蛋	椒鹽雙拼	有機蔬菜	冬菜素雞湯		4.0	3.1	1.9		2.5		672.5
11月25日	五	糙米飯	素炒花椰菜	醬滷油豆腐丁	素牛蒡排1塊	季節時蔬	羅宋湯		4.0	2.6	2.0		2.5		637.5
11月28日	一	白飯	魚香茄子	涼薯炒豆干	彩椒三鮮	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	2.0	1.8		2.5		650.5
11月29日	二	蕎麥飯	芙蓉炒蛋	滷油豆腐2塊	白菜滷	季節時蔬	粉絲冬菜湯		4.4	2.1	2.6		2.5		643.0
11月30日	三	麵食	麵線羹	茶葉蛋1粒	蒸芝麻包1個			鮮奶/豆漿 (學校自購)	3.6	2.3	1.1	0.9	2.5		672.5

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

校長：

營養師陳淑貞

營養師兼午餐秘書郭雯琪

屏東縣立萬丹國民小學校長李岳林