

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	牛奶類 種類 (份)	豆漿類 白類 (份)	蛋類類 (份)	乳品類 (份)	油類與 堅果類 子類 (份)	水果類 (份)	熱值kcal	
12月1日	四	糙米飯	素牛蒡排一個	家常豆腐	雙色甜椒	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.0	2.3	1.7		2.5		607.5	
12月2日	五	糙米飯	素炒甜豆	咖哩雙薯	日式蒸蛋	季節時蔬	香菇素雞湯		5.0	2.1	1.9		2.5		667.5	
12月5日	一	白飯	素香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	脆皮麵腸	季節時蔬	枸杞涼薯素雞湯		4.2	3.7	1.5		2.5		721.5	
12月6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	
12月7日	三	粥	養生蔬菜粥	素肉排一個	蒸銀絲卷一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.3	2.4	1.1	0.9	2.5		799.0	
12月8日	四	糙米飯	魚香豆腐	黃瓜炒鮑菇	雙色炒蛋	有機蔬菜	巧達濃湯		4.2	2.2	2.3		2.5		629.0	
12月9日	五	糙米飯	鮑魚菇炒豆包	麻婆油豆腐	木須鳳梨	季節時蔬	羅宋湯		4.0	3.7	1.8		2.5		715.0	
12月10日	六	興華國小.竹林分校 素食由天青合中央廚房供膳便當								5.2	2.5	0.8		2.5		684.0
12月12日	一	白飯	紅燒素肉	素肉排一塊	花椰炒豆干	季節時蔬	金針菇湯	興華國小補假停餐	4.0	2.3	1.7		2.5		607.5	
12月13日	二	小米飯	五柳腰花	素火腿炒蛋	沙茶蔬食羹	季節時蔬	蕃茄蛋花湯		4.0	2.3	2.1		2.5		617.5	
12月14日	三	麵食	紅燒蔬食麵	蒸南瓜一塊	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿(學校自購)	6.0	2.5	1.1	0.9	2.5		855.5	
12月15日	四	糙米飯	紅燒豆腐	咖哩洋芋	三杯豆干	有機蔬菜	紅豆湯圓	豆漿	5.0	3.3	1.3		2.5		742.5	
12月16日	五	糙米飯	滷豆干塊二塊	毛豆炒三色	冬瓜封	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.8	1.1		2.5		665.0	
12月17日	六	白飯	什錦炒飯	素腐皮捲一個	餐包一粒		玉米濃湯	萬丹國小校慶用餐	5.2	2.5	0.8		2.5		684.0	
12月19日	一	興華國小素食由天青合中央廚房供膳便當								4.5	2.7	1.3		2.5		662.5
12月20日	二	燕麥飯	川椒素雞	蕃茄炒蛋	豆酥雞蛋豆腐	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.0	2.2	2.1		2.5		610.0	
12月21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	
12月22日	四	糙米飯	蔬菜卷一個	魚香豆腐	白菜滷	有機蔬菜	關東煮湯		4.1	2.0	2.5		2.5		612.0	
12月23日	五	糙米飯	麻油素雞	客家小炒	香菇炒蛋	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯		4.4	2.0	3.2		2.5		650.5	
12月26日	一	白飯	雪菜炒豆腸	海苔蒸蛋	咕啞杏鮑	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.3	2.3		2.5		622.5	
12月27日	二	五穀飯	醬炒豆干	三色玉米	素炒絲瓜	季節時蔬	三絲湯		4.6	2.3	2.3		2.5		664.5	
12月28日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	山藥卷一個	滷油豆腐一塊			鮮奶/豆漿(學校自購)	5.0	2.0	1.1	0.9	2.5		748.0	
12月29日	四	糙米飯	蠔油杏鮑菇	彩椒炒蛋	關東煮	季節時蔬	綠豆蒜麥仁湯		4.0	2.7	2.1		2.5		647.5	
12月30日	五	糙米飯	紅燒素肉	薑汁豆腐燒	芹香豆干	季節時蔬	冬菜鮑菇湯		4.0	2.6	1.9		2.5		635.0	

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

校長：

營養師陳淑貞

營養師午餐秘書郭雯琪

屏東縣立萬丹國民小學校長李岳林