

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	全粒根 豆類 (份)	蛋豆魚 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品 類 (份)	山梅與堅 果種子類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
5月1日	一	白飯	塔香油豆腐	素扁蒲炒雙色	素炒甜豆	季節時蔬	巧達濃湯		4.2	2.6	2.7		2.5		669.0
5月2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
5月3日	三	麵食	什錦炒麵	素牛蒡排一塊	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
5月4日	四	糙米飯	魚香茄子	炒三色蛋(玉米,紅蘿蔔,洋芋,雞蛋)	滷豆干塊二塊	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.5	2.7	1.6		2.5		670.0
5月5日	五	糙米飯	椒鹽素雞	小黃瓜炒豆皮	杏鮑菇炒豆干	季節時蔬	紫菜蛋花湯		5.0	2.6	2.0		2.5		707.5
5月8日	一	白飯	紅燒豆包一塊	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
5月9日	二	小米飯	魚香豆腐	日式蒸蛋	芝麻球二粒	季節時蔬	海芽味噌湯		6.0	2.3	1.1		2.5		732.5
5月10日	三	粥	養生蔬菜粥	素炒絲瓜	醬燒麵腸			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.3	2.9	2.3	0.9	2.5		796.5
5月11日	四	糙米飯	百頁炒紅甜椒	關東煮 (白蘿蔔,素肉腸小卷,紅蘿蔔,凍豆腐)	素魚排一塊	有機蔬菜	南瓜湯		4.5	2.4	1.7		2.5		650.0
5月12日	五	米飯	什錦蛋炒飯	素雞腿一個	餐包一粒		大黃瓜鮮菇湯	(萬丹國小園遊會)	5.2	2.1	1.1		2.5		661.5
5月15日	一	白飯	素肉燥油豆腐	黃瓜炒三丁 (小黃瓜,玉米,紅蘿蔔,茶豆仁)	紅燒雙菇豆干	季節時蔬	金針菇湯		4.2	2.3	1.7		2.5		621.5
5月16日	二	紅藜麥飯	宮保素黑輪	滷什錦菜	蕃茄炒蛋	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	2.2	1.8		2.5		665.5
5月17日	三	麵食	紅燒蔬食麵	茶葉蛋一粒	菜豆炒素火腿			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.9	1.5	0.9	2.5		895.5
5月18日	四	糙米飯	豆腐鍋	涼薯炒蛋	素肉排一塊	有機蔬菜	綠豆仙草湯	豆漿	5.2	2.3	1.7		2.5		691.5
5月19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		4.4	2.6	2.3		2.5		673.0
5月22日	一	白飯	麻油素雞	螞蟻上樹	彩椒炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.8	2.1	2.5		2.5		668.5
5月23日	二	五穀飯	素肉燥凍豆腐	黃瓜炒豆包	蔬菜捲一塊	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.2	2.1		2.5		610.0
5月24日	三	白飯	蔬食親子丼飯	蒸紅豆包一粒	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
5月25日	四	糙米飯	薑爆素鴨	咖哩三丁 (洋芋,玉米,紅蘿蔔,茶豆)	椒鹽雙拼	有機蔬菜	冬菜素雞湯		4.7	2.4	2.0		2.5		671.5
5月26日	五	糙米飯	素炒花椰菜	醬滷油豆腐丁	素牛蒡排一塊	季節時蔬	羅宋湯		4.0	2.6	2.0		2.5		637.5
5月29日	一	白飯	塔香海茸	涼薯炒豆干	彩椒三鮮	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.9	2.1	1.6		2.5		653.0
5月30日	二	蕎麥飯	滷油豆腐2塊	芙蓉炒蛋	白菜滷	季節時蔬	粉絲冬菜湯		4.3	2.1	2.6		2.5		636.0
5月31日	三	米飯	飯湯	滷豆干丁	蒸芝麻包一個			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.3	1.4	0.9	2.5		778.0

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