

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 量(份)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 量(份)	水果類 (份)	鈣質 (份)
8月30日	三	白飯	茄汁蛋炒飯	脆皮麵腸	蒸南瓜一塊		冬瓜鮑菇湯		5.3	2.9	1.0	0.9	2.5		834
8月31日	四	糙米飯	素牛蒡排一塊	滷豆干花椰菜	冬瓜封	有機蔬菜	鮮筍湯		4.0	2.3	2.7		2.5		633
9月1日	五	糙米飯	蘿蔔滷素肉	日式蒸蛋	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.0	2.7	1.8		2.5		640
9月4日	一	白飯	紅燒豆包一塊	彩椒炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇湯		4.0	2.2	1.8		2.5		603
9月5日	二	小米飯	紅燒油腐丁	起司豆腐煲	素雞腿一塊	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.8	1.0		2.5		649
9月6日	三	麵	酢醬麵	紅燒雞蛋豆腐	茶葉蛋一粒	季節時蔬	冬菜素魚丸湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	3.3	1.0	0.9	2.5		913
9月7日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海草	有機蔬菜	綠豆湯		5.0	2.6	2.2		2.5		713
9月8日	五	糙米飯	素肉排一塊	沙茶素魷魚羹	黑胡椒炒毛豆	有機蔬菜(可溯源)	扁蒲鮑菇湯		4.0	2.6	2.6		2.5		653
9月11日	一	白飯	美白菇燒豆腐	香菇炒蛋	玉米炒豆干	季節時蔬	蘿蔔湯		4.4	3.0	1.5		2.5		683
9月12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		677
9月13日	三	白飯	養生蔬菜粥	滷雙拼	蒸紅豆包一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.1	2.7	1.0	0.9	2.5		875
9月14日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	枸杞素雞湯	豆漿	4.0	2.5	2.1		2.5		633
9月15日	五	糙米飯	茄汁豆包一塊	香菇芋頭燒	白菜滷	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯		5.3	2.1	2.5		2.5		704
9月18日	一	白飯	咖哩豆腐	魚香茄子	沙茶炒三丁 (豆干,毛豆,紅蘿蔔)	季節時蔬	三絲湯		4.2	2.2	2.0		2.5		622
9月19日	二	燕麥飯	木需炒鳳梨	壽喜燒	毛豆炒蛋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.2	2.7	1.8		2.5	0.4	678
9月20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
9月21日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	素炒絲瓜	滷什錦菜	有機蔬菜	山藥素羊肉湯		4.2	2.2	2.7		2.5		639
9月22日	五	糙米飯	三杯豆干	塔香油豆腐	素炒甜椒	有機蔬菜(可溯源)	紅豆紫米湯		5.0	2.9	1.4		2.5		715
9月23日	六	糙米飯	蠔油凍豆腐	小黃瓜炒干貝	素腐皮捲一個	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.8	2.1		2.5		655
9月25日	一	白飯	樹子蒸豆腐	麻香高麗菜煲	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		4.0	2.6	1.7		2.5		630
9月26日	二	紫米飯	宮保豆干	芝麻球二粒	涼薯炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	關東煮湯		5.5	2.2	1.3		2.5		695
9月27日	三	白飯	飯湯	碎米烤麩	滷油豆腐一塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.5	2.7	1.5		2.5		668
9月28日	四	糙米飯	豆酥雞蛋豆腐	大白菜炒豆包	炒三丁(玉米,香菇,豆干)	有機蔬菜	海芽杏鮑菇湯		4.6	2.5	1.9		2.5		670
9月29日	五	~ 中秋節放假 ~													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