

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	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	海陸空堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
11月1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
11月2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	紅棗銀耳蓮子湯		4.5	2.7	1.6		2.5		670
11月3日	五	糙米飯	宮保素米血	小黃瓜炒豆皮	杏鮑菇炒豆干	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯		5.4	2.0	2.0		2.5		691
11月6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
11月7日	二	小米飯	魚香豆腐	日式蒸蛋	素炒絲瓜	季節時蔬	海芽味噌湯		4.0	2.2	2.3		2.5		615
11月8日	三	粥	養生蔬菜粥	醬燒麵腸	芝麻球二粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.5	2.9	1.1	0.9	2.5		781
11月9日	四	糙米飯	百頁炒紅甜椒	關東煮 (白蘿蔔,香菇,海帶,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
11月10日	五	糙米飯	沙茶豆腸	塔香海茸	素雞腿一個	有機蔬菜(可溯源)	大黃瓜鮮菇湯		4.0	2.6	1.9		2.5		635
11月13日	一	白飯	素肉燥凍豆腐	螞蟻上樹	紅燒雙菇豆干	季節時蔬	金針菇湯		4.5	2.8	1.7		2.5		680
11月14日	二	海苔芝麻飯	宮保素黑輪	滷什錦菜	咕啞素雞柳	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	2.3	1.5		2.5	0.3	684
11月15日	三	麵食	紅燒蔬食麵	菜脯炒蛋	素炒甜豆			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.2	1.4	0.9	2.5		841
11月16日	四	糙米飯	豆腐鍋	涼薯炒蛋	素肉排一塊	有機蔬菜	綠豆湯	豆漿	5.3	2.3	1.7		2.5		699
11月17日	五	糙米飯	素肉燥滷豆腐	山藥炒豆干	沙茶蔬食羹	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		5.0	2.7	1.7		2.5		708
11月20日	一	白飯	麻油素雞	芹香干絲	彩椒炒蛋	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		4.3	2.1	2.8		2.5		641
11月21日	二	五穀飯	素肉燥油豆腐	黃瓜炒豆包	蔬菜捲一塊	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.3	2.0		2.5		615
11月22日	三	白飯	蔬食親子丼飯	醬燒雙菇豆包	山藥捲一個		味噌高麗菜湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.4	1.1	0.9	2.5		778
11月23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		672
11月24日	五	糙米飯	素炒花椰菜	醬滷油豆腐丁	素牛蒡排一塊	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.0	2.6	2.0		2.5		638
11月27日	一	白飯	涼薯炒豆干	白菜滷	彩椒三鮮	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.9	2.1	2.4		2.5		673
11月28日	二	蕎麥飯	滷油豆腐二塊	番茄炒蛋	椒鹽素雞	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯		5.0	2.0	1.3		2.5		645
11月29日	三	米飯	飯湯	滷豆干丁	蒸芝麻包一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.5	2.7	1.4	0.9	2.5		773
11月30日	四	糙米飯	麻油素燒	紅燒豆腐	三色炒蛋 (雞蛋,毛豆,玉米,紅蘿蔔)	有機蔬菜	冬瓜湯		4.7	2.2	2.2		2.5		662

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