

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油類與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
12月1日	五	糙米飯	回鍋肉片	涼薯炒三丁 <small>(涼薯, 絞肉, 紅蘿蔔, 毛豆)</small>	季節時蔬	山藥排骨湯		4.9	2.7	1.3		2.5		691
12月4日	一	白飯	香菇肉燥	滷什錦菜	季節時蔬	南瓜龍骨湯		4.5	2.7	1.8		2.5		675
12月5日	二	小米飯	咖哩雞丁	黃瓜炒肉片	季節時蔬	海芽湯		4.5	2.0	2.1		2.5		630
12月6日	三	麵食	鍋燒麵	蒸鍋貼二粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.2	2.1	1.0	0.9	2.5		837
12月7日	四	糙米飯	紅糟豬排	番茄炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.0	2.5	1.3		2.5		683
12月8日	五	糙米飯	鳳梨燒雞	醬滷油豆腐丁	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.3	3.6	1.3		2.5	0.1	722
12月9日	六	白飯	什錦炒飯	麥克雞塊二塊		枸杞冬瓜雞湯	興華國小校慶吃飯	4.3	2.2	1.0		2.5		604
12月11日	一	白飯	黑胡椒豬柳	花椰菜炒肉片	季節時蔬	金針菇排骨湯	興華國小補假停餐	4.0	2.4	2.2		2.5		628
12月12日	二	紫米飯	三杯雞	沙茶魷魚羹	季節時蔬	關東煮湯		4.1	3.1	1.9		2.5		680
12月13日	三	粥	皮蛋瘦肉粥	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.1	2.5	1.0	0.9	2.5		720
12月14日	四	糙米飯	京醬肉片	毛豆炒三色	有機蔬菜	酸辣湯	豆漿	4.5	3.0	1.5		2.5		690
12月15日	五	糙米飯	香酥魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.7	2.6	1.5		2.5		674
12月18日	一	白飯	義式雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.6	2.3	1.7		2.5		650
12月19日	二	燕麥飯	蒜泥白肉	海苔蒸蛋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.2	3.2	1.1		2.5		674
12月20日	三	白飯	飯湯	鹽酥雙拼 <small>(雞丁, 米血)</small>			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.8	2.3	1.2	0.9	2.5		759
12月21日	四	糙米飯	五香肉燥	白菜滷	有機蔬菜	紅豆湯圓		4.6	2.5	1.1		2.5		650
12月22日	五	糙米飯	麻油雞	客家小炒	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯		4.4	2.8	1.6		2.5		671
12月25日	一	白飯	蘿蔔燒肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.8	1.9		2.5		650
12月26日	二	五穀飯	宮保雞丁	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	三絲湯		4.1	2.8	1.8		2.5		655
12月27日	三	麵食	義大利筆管麵	香滷雞塊		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	3.1	3.3	1.2	0.9	2.5		715
12月28日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜	玉米濃湯		4.3	2.4	2.1		2.5		646
12月29日	五	糙米飯	照燒肉丁	芹香肉絲	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯		4.6	2.7	2.0		2.5		687

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

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