

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)	海陸空雜類(份)	水果類(份)	熱量kcal
5月1日	三	麵食	什錦炒麵	素牛蒡排一塊	香菇炒百頁	季節時蔬	蘿蔔素雞湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.1	2.3	0.9	2.5		828
5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	南瓜湯		4.7	2.7	1.6		2.5		684
5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	2.3	2.0		2.5		713
5月6日	一	白飯	紅燒豆包一塊	塔香海草	芙蓉炒蛋	季節時蔬	芹香香菇湯		4.0	2.5	1.6		2.5		620
5月7日	二	小米飯	魚香豆腐	咖哩花椰菜	素雞腿一個	季節時蔬	海芽味噌湯		4.5	2.0	1.2		2.5		608
5月8日	三	糙米飯	沙茶豆腸	日式蒸蛋	素炒絲瓜	有機蔬菜(可溯源)	大黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	3.0	2.5	0.9	2.5		788
5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,冰豆腐)	素魚排一塊	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯		4.1	2.5	1.8		2.5		632
5月10日	五	粥	養生蔬菜粥	滷油豆腐一塊I	蒸銀絲卷一粒	季節時蔬		【萬丹國小園遊會】	4.7	2.0	1.7		2.5		634
5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
5月14日	二	海苔芝麻飯	宮保素黑輪	滷什錦菜	咕咾素雞柳	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	2.3	1.5		2.5	0.3	684
5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
5月16日	四	糙米飯	素肉燥滷豆腐	山藥炒豆干	雙色炒蛋(紅蘿蔔,涼蓴,雞蛋)	有機蔬菜	冬菜素雞湯	豆漿	5.0	3.0	1.6		2.5		728
5月17日	五	糙米飯	紅燒冬瓜	家常豆腐	素肉排一塊	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.5	3.0	1.8		2.5		698
5月20日	一	白飯	三杯豆干	菜豆炒素火腿	彩椒炒蛋	季節時蔬	山藥素羊肉湯		4.4	3.0	1.6		2.5		686
5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	2.3		2.5		623
5月22日	三	米飯	什錦蛋炒飯	醬燒雙菇豆包	山藥捲一個	季節時蔬	味噌昆布湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.6	1.5	0.9	2.5		824
5月23日	四	糙米飯	薑爆素鴨	咖哩三丁 (洋芋,玉米,紅蘿蔔,毛豆)	椒鹽雙拼	有機蔬菜	綠豆湯		4.9	2.1	1.7		2.5		656
5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)	酸菜鮮筍湯		4.0	2.7	1.9		2.5		643
5月25日	六	米飯	飯湯	塔香豆腐	餐包一粒			【萬丹國小校慶吃飯】	5.0	2.1	1.3		2.5		653
5月27日	一	白飯	甜豆炒豆干	白菜滷	彩椒三鮮	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.1	2.9		2.5		644
5月28日	二	蕎麥飯	滷油豆腐二塊	紅蘿蔔炒蛋	椒鹽素雞	季節時蔬	粉絲冬菜湯		5.3	2.9	1.3		2.5		734
5月29日	三	麵食	義大利筆管麵	滷豆干丁	蒸芝麻包一粒	季節時蔬	蔬菜湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.5	3.6	1.5	0.9	2.5		843
5月30日	四	糙米飯	咕咾杏鮑菇	紅燒豆腐	蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜湯		4.0	2.1	1.8		2.5	0.3	613
5月31日	五	糙米飯	蠔油素雞	涼薯炒三丁 (涼薯,香菇,紅蘿蔔,毛豆)	小黃瓜炒甜椒	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.8	2.0	2.1		2.5		651

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：

屏東縣立萬丹李岳林國民小學校長