

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全蛋類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂與 堅果類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
6月3日	一	白飯	魚香燒肉	滷什錦菜I	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.7	2.2		2.5		650
6月4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
6月5日	三	麵食	鍋燒麵	香滷雞塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	3.5	1.0	0.9	2.5		858
6月6日	四	糙米飯	碎米魚丁JG	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.0	3.1	1.2		2.5		725
6月7日	五	糙米飯	鳳梨燒雞	醬滷油豆腐丁I	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯DE		4.3	3.6	1.3		2.5	0.1	722
6月10日	一	~端午節放假~												0
6月11日	二	海苔芝麻飯	三杯雞I	扁魚白菜	季節時蔬	關東煮湯		4.1	3.3	1.9		2.5		695
6月12日	三	米飯	咖哩什錦炒飯E	麥克雞塊二塊	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.1	2.1	1.4	0.9	2.5		700
6月13日	四	糙米飯	紅燒雞丁	毛豆炒三色	有機蔬菜	酸辣湯EI	豆漿I	4.5	2.8	1.6		2.5		678
6月14日	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	紅蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.5	2.5	2.2		2.5		670
6月17日	一	白飯	義式雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.6	2.3	1.7		2.5		650
6月18日	二	燕麥飯H	蒜泥白肉	海苔蒸蛋E	季節時蔬	豆枝味噌湯I		4.2	3.2	1.1		2.5		674
6月19日	三	白飯	飯湯A	蒸鍋貼二粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.6	2.1	1.2	0.9	2.5		730
6月20日	四	糙米飯	紅糟豬排	白菜滷	有機蔬菜	地瓜紅豆湯		4.4	2.2	1.7		2.5		628
6月21日	五	糙米飯	香菇雞	菜豆干炒肉絲I	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍龍骨湯		4.0	3.0	1.7		2.5		660
6月24日	一	白飯	蘿蔔燒肉	咖哩洋芋	季節時蔬	蔬菜湯		4.7	2.2	2.0		2.5		657
6月25日	二	五穀飯	宮保雞丁C	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	三絲湯		4.8	2.3	1.8		2.5		666
6月26日	三	米粉	米粉羹	茶葉蛋一粒E			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.1	1.4	0.9	2.5		784
6月27日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜	玉米濃湯E		4.3	2.4	2.1		2.5		646
6月28日	五	糙米飯	香菇肉燥	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯		4.0	2.7	2.1		2.5		648

*依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：

(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※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