

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	中筋麵(份)	蛋黃蛋白(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量kcal
8月30日	五	米飯	什錦炒飯	壽喜燒	木需炒鳳梨	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.3	2.5	2.1		2.5	0.4	678
9月2日	一	海苔芝麻飯	紅燒豆包一塊	彩椒炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇湯		4.6	2.2	1.8		2.5		645
9月3日	二	小米飯	甜豆炒香菇	家常豆腐	素雞腿一塊	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.8	2.0	1.6		2.5		639
9月4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		5.6	3.3	1.2		2.5		782
9月5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		4.1	2.6	2.2		2.5		650
9月6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)	四神湯		4.5	2.6	2.0		2.5		673
9月9日	一	海苔香鬆飯	美白菇燒豆腐	香菇炒蛋	玉米炒豆干	季節時蔬	山藥素羊肉湯		4.7	2.6	1.2		2.5		667
9月10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		4.3	2.1	1.6		2.5		611
9月11日	三	白飯	養生蔬菜粥	滷雙拼	蒸紅豆包一粒	季節時蔬	鮮奶/豆漿 (學校自購)		5.4	2.7	1.7	0.9	2.5		844
9月12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	5.0	2.4	2.1		2.5		695
9月13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		4.8	2.1	1.5		2.5		644
9月16日	一	黑芝麻飯	紅燒豆腐	魚香茄子	沙茶炒三丁 <small>(玉米,毛豆,紅蘿蔔)</small>	季節時蔬	三絲湯		4.2	2.1	2.0		2.5		614
9月17日	二	~ 中秋節放假 ~													0
9月18日	三	麵食	義大利筆管麵	素牛蒡排一塊	素炒花椰菜	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.1	2.9	2.4	0.9	2.5		785
9月19日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	素炒絲瓜	滷什錦菜	有機蔬菜	紅豆粉角湯		4.5	2.2	2.7		2.5		660
9月20日	五	糙米飯	蜜汁豆干	塔香油豆腐	素炒甜椒	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔湯		4.0	3.1	1.9		2.5		673
9月23日	一	海苔香鬆飯	樹子蒸豆腐	芝麻球二粒	涼薯炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		5.2	2.0	1.1		2.5		654
9月24日	二	紫米飯	宮保豆干	高麗菜煲	彩椒炒蛋	季節時蔬	關東煮湯		4.1	3.2	2.0		2.5		690
9月25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	2.1	1.5		2.5		623
9月26日	四	糙米飯	香酥雞蛋豆腐	大白菜炒豆包	炒三丁 <small>(玉米,香菇,豆干)</small>	有機蔬菜	海芽杏鮑菇湯		4.6	2.9	1.8		2.5		697
9月27日	五	糙米飯	蠔油凍豆腐	小黃瓜炒干貝	素腐皮捲一個	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯		4.0	2.7	2.1		2.5		648
9月30日	一	海苔芝麻飯	素肉排一塊	日式蒸蛋	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.9	1.4		2.5		645

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