

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)	油類(份)	水果類(份)	熱量kcal
11月1日	五	糙米飯	宮保素米血	小黃瓜炒豆皮	杏鮑菇炒豆包	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯		5.4	2.6	2.0		2.5		736
11月4日	一	紅藜麥飯	茄汁豆包一塊	客家小炒	芙蓉炒蛋	季節時蔬	芹香香菇湯		4.0	3.1	1.7		2.5		668
11月5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
11月6日	三	粥	養生蔬菜粥	滷油豆腐一塊I	蒸銀絲卷一粒	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	4.7	2.0	1.7	0.9	2.5		742
11月7日	四	糙米飯	百頁炒紅甜椒	關東煮 <small>(白蘿蔔, 香菇, 海帶, 紅蘿蔔, 凍豆腐)</small>	素魚排一塊	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯		4.0	2.5	2.3		2.5		638
11月8日	五	糙米飯	沙茶豆腸	日式蒸蛋	素炒絲瓜	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯		4.0	3.3	2.4		2.5		700
11月11日	一	雙色芝麻飯	素肉燥滷豆腐	螞蟻上樹	紅燒雙菇豆干	季節時蔬	金針菇湯		4.5	2.2	1.7		2.5		635
11月12日	二	紫米飯	宮保素黑輪	滷什錦菜	咕咾素雞柳	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	3.3	1.5		2.5	0.3	759
11月13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14日	四	糙米飯	彩椒炒蛋	山藥炒豆干	紅燒冬瓜	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	豆漿	4.7	2.4	1.3		2.5		654
11月15日	五	糙米飯	素肉排一塊	雙色炒蛋 <small>(紅蘿蔔, 涼薯, 綠豆)</small>	醬滷油豆腐丁	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		5.0	3.0	1.4		2.5		723
11月18日	一	海苔香鬆飯	三杯豆干	甜椒素炒火腿	番茄炒蛋	季節時蔬	山藥素羊肉湯		4.4	2.7	1.7		2.5		666
11月19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
11月20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
11月21日	四	糙米飯	薑爆素鴨	咖哩三丁 <small>(洋芋, 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆)</small>	椒鹽雙拼	有機蔬菜	冬瓜湯		4.7	2.1	2.1		2.5		652
11月22日	五	糙米飯	素炒花椰菜	家常豆腐	素牛蒡排一塊	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.0	2.3	1.9		2.5		613
11月25日	一	海苔芝麻飯	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
11月26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
11月27日	三	麵食	義大利筆管麵	紅燒豆包一塊	蒸芝麻包一粒	季節時蔬	蔬菜湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.6	3.1	2.0	0.9	2.5		825
11月28日	四	糙米飯	咕咾杏鮑菇	紅燒豆腐	蒸蛋	有機蔬菜	桂圓紅豆紫米湯		4.7	2.2	1.4		2.5	0.3	660
11月29日	五	糙米飯	蠔油素雞	涼薯炒三丁 <small>(涼薯, 香菇, 紅蘿蔔, 毛豆)</small>	小黃瓜炒甜椒	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯		4.8	2.2	2.0		2.5		664

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