

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	全糖糖 類(份)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 字號(份)	水果 (份)	熱能kcal
9月1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2日	二	小米飯	甜豆炒鮑魚菇	家常豆腐	素雞腿一塊	季節時蔬	關東煮湯		5.1	2.0	1.9		2.5		667
9月3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		6.0	3.3	1.2		2.5		810
9月4日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海茸	有機蔬菜	綠豆湯		4.1	2.6	2.2		2.5		650
9月5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8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9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10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11日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	鮮筍鮑菇湯	豆漿	5.0	2.7	1.4		2.5		700
9月12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15日	一	黑芝麻飯	紅燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	沙茶炒三丁 <small>(豆干,毛豆,杏鮑菇)</small>	季節時蔬	三絲湯		4.3	2.6	1.8		2.5		654
9月16日	二	燕麥飯	木須炒鳳梨	壽喜燒	咖哩洋芋	季節時蔬	味噌豆枝湯		4.6	2.0	1.9		2.5	0.4	656
9月17日	三	米飯	什錦炒飯	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)	4.3	2.4	2.2	0.9	2.5		757
9月18日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	素炒絲瓜	滷什錦菜	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯		4.0	2.2	2.7		2.5		625
9月19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22日	一	紅藜麥飯	雪菜麵腸	芝麻球二粒	海帶芽炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		5.0	2.3	1.2		2.5		665
9月23日	二	紫米飯	宮保豆干	高麗菜煲	彩椒炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	3.2	1.8		2.5		699
9月24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	0.9	2.5		731
9月25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	昆布杏鮑菇湯		4.6	2.9	1.8		2.5		697
9月26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29日	一	~ 教師節連假 ~													
9月30日	二	雙色芝麻飯	醬炒豆干	玉米炒蛋	清炒茄子	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.6	2.2	1.5		2.5		637

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 郭忠憲