

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
9月1日	一	海苔芝麻飯G	銀筍燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.6	3.2	1.9		2.5		722
9月2日	二	小米飯	宮保雞丁C	家常豆腐I	季節時蔬	關東煮湯		4.8	3.2	1.1		2.5		716
9月3日	三	麵H	酢醬麵I	茶葉蛋一粒E	季節時蔬	冬菜雞湯		4.3	3.0	1.3		2.5		671
9月4日	四	糙米飯	蒜泥白肉	塔香海茸炒雞絲	有機蔬菜	綠豆湯		4.6	2.5	1.6		2.5		662
9月5日	五	糙米飯	香酥魚丁J	紅燒什錦羹	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		5.3	2.7	1.6		2.5		726
9月8日	一	海苔香鬆飯	醬炒雞丁	玉米炒肉末	季節時蔬	山藥排骨湯		5.0	2.6	1.0		2.5		683
9月9日	二	五穀飯	洋芋燒肉	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		5.1	2.4	1.9		2.5		697
9月10日	三	白飯	廣東瘦肉粥	蒸肉包一粒	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	4.1	2.1	1.5	0.9	2.5		703
9月11日	四	糙米飯	五香肉燥I	毛豆蒸蛋E	有機蔬菜	鮮筍雞湯	豆漿I	4.0	2.6	1.2		2.5		618
9月12日	五	糙米飯	豆乳雞	白菜滷	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯E		4.9	2.6	1.6		2.5		691
9月15日	一	黑芝麻飯G	冬瓜燒肉	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	三絲湯		4.3	2.7	2.2		2.5		671
9月16日	二	燕麥飯H	香酥雞塊	咖哩洋芋	季節時蔬	豆枝味噌湯I		4.7	2.1	1.1		2.5		627
9月17日	三	米飯	什錦炒飯E	蒸水餃三粒	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.4	2.0	1.5	0.9	2.5		716
9月18日	四	糙米飯	鳳梨燒雞	滷什錦菜I	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯		4.0	2.6	1.9		2.5	0.1	641
9月19日	五	糙米飯	京醬肉片	塔香油豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔大骨湯		4.0	3.5	1.6		2.5		695
9月22日	一	紅藜麥飯	黑胡椒豬柳	海帶芽炒蛋E	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.8	1.3		2.5		635
9月23日	二	紫米飯	香菇雞	高麗菜煲I	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.8	2.9	1.3		2.5		699
9月24日	三	白飯	飯湯AIJ	香滷雞翅			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.6	1.1	0.9	2.5		723
9月25日	四	糙米飯	咖哩雞丁	炒三丁(玉米、香菇、豆干)I	有機蔬菜	昆布小魚干湯J		4.6	2.0	1.1		2.5		612
9月26日	五	糙米飯	麵輪滷肉燥	小黃瓜炒甜不辣J	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯EI		4.5	2.4	1.6		2.5		648
9月29日	一	~ 教師節連假 ~												0
9月30日	二	雙色芝麻飯G	醬燒豆干雞丁I	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.0	3.4	1.2		2.5		678

※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魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

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