

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)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
10月1日	四	糙米飯	蠔油雞丁	玉米炒肉末	有機蔬菜	和風味噌湯		5.0	3.1	1.4		2.5		719
10月2日	五	地瓜飯	醬汁燒肉片	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	紫菜豆腐湯		3.9	2.5	2.5		2.5		625
10月5日	一	海苔香鬆飯	銀蔔燒肉	家常豆腐I	季節時蔬	冬菜雞湯		4.0	2.6	1.8		2.5		623
10月6日	二	地瓜飯	冰糖醬雞	螞蟻上樹	有機蔬菜(可溯源)	金針菇肉絲湯	水果	5.2	3.2	1.4		2.5	1.0	800
10月7日	三	粥	南瓜瘦肉粥E	蒸奶黃包一粒(大)	季節時蔬		鮮奶D	6.5	2.0	1.5	0.8	2.5		861
10月8日	四	糙米飯	麵輪滷肉燥	紅蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜	紅豆仙草湯		4.9	3.1	1.5		2.5		714
10月9日	五	~ 國慶日連假放假 ~												0
10月12日	一	黑芝麻飯G	沙茶肉片	肉燥滷油豆腐I	季節時蔬	涼薯肉絲湯		4.6	3.5	1.2		2.5		717
10月13日	二	燕麥飯H	香滷雞塊	冬瓜炒肉末	季節時蔬	酸辣湯EI	水果	5.0	2.4	1.9		2.5	1.0	738
10月14日	三	麵食H	麻醬麵	五香茶葉蛋E	季節時蔬	紫菜蛋花湯E	鮮奶D	4.6	3.1	1.2	0.8	2.5		807
10月15日	四	糙米飯	咖哩雞丁	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	小魚乾味增湯J	豆漿I	5.1	2.6	1.5		2.5		690
10月16日	五	糙米飯	鹽酥魚丁J (魚丁、米血丁)	海苔蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		5.3	2.9	1.0		2.5		714
10月19日	一	紅藜麥飯	香滷豬排	小黃瓜炒甜不辣J	季節時蔬	枸杞雞湯		4.3	2.2	1.2		2.5		599
10月20日	二	五穀飯	糖醋雞丁	涼薯炒蛋E	季節時蔬	黃瓜大骨湯	水果	4.7	3.1	1.7		2.5	1.0	765
10月21日	三	白飯	什錦炒飯E	麥克雞塊兩塊	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	鮮奶D	4.7	2.2	1.2	0.8	2.5		746
10月22日	四	糙米飯	宮保雞丁CI	壽喜燒E	有機蔬菜	綠豆粉角湯		5.9	2.8	1.8		2.5		767
10月23日	五	糙米飯	香菇肉燥	炒三丁I (玉米、豆干、毛豆)	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯E		5.2	2.9	1.1		2.5		710
10月26日	一	~ 光復日連假放假 ~												0
10月27日	二	海苔芝麻飯G	橙香炸雞J	麻香高麗菜煲I	季節時蔬	涼薯蛋花湯E	水果	4.6	3.0	1.3		2.5	1.0	742
10月28日	三	麵食H	沙茶魷魚羹麵J	香滷雞翅	季節時蔬		鮮奶D	3.8	2.9	1.4	0.8	2.5		742
10月29日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	玉米炒蛋E	有機蔬菜	山藥排骨湯		5.1	2.9	1.3		2.5		708
10月30日	五	地瓜飯	醬燒豆干雞丁	花椰炒鮑菇 (綠花椰、杏鮑菇、紅蘿蔔)	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯DE		4.2	3.8	1.7		2.5		724

※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。

營養師：林欣儀

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