

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	金雞 雞腿 (份)	豆魚 肉類 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	油 類 (份)	水果 (份)	熱量kcal
10月1日	四	糙米飯	素肉排一塊	三色玉米 (玉米.香菇.毛豆)	蒸蛋	有機蔬菜	和風味增湯		4.8	2.8	1.4		2.5		683
10月2日	五	地瓜飯	川耳素雞	香酥雞蛋豆腐	魚香茄子	有機蔬菜(可溯源)	紫菜豆腐湯		3.9	3.4	2.0		2.5		681
10月5日	一	海苔香鬆飯	椒鹽杏鮑菇	雙色甜椒	家常豆腐	季節時蔬	冬菜素雞湯		4.1	2.0	2.7		2.5		606
10月6日	二	地瓜飯	素腐皮捲一塊	螞蟻上樹	薑汁豆腐	有機蔬菜(可溯源)	金針菇湯	水果	4.7	3.1	1.5		2.5	1.0	761
10月7日	三	粥	養生南瓜粥	蒸奶黃包一粒	黃椒炒麵腸	季節時蔬		鮮奶D	6.6	2.8	1.9	0.8	2.5		937
10月8日	四	糙米飯	紅燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	香酥百頁鮑菇	有機蔬菜	紅豆仙草湯		4.9	3.2	1.6		2.5		724
10月9日	五	~國慶日連假放假~													0
10月12日	一	黑芝麻飯G	醬燒雙菇豆包一塊	菜豆炒素火腿	素肉燥滷油豆腐	季節時蔬	涼薯湯		5.3	2.5	1.5		2.5		696
10月13日	二	燕麥飯H	枸杞養生鍋	甜椒炒蛋	冬瓜悶素雞丁	季節時蔬	酸辣湯	水果	5.2	2.2	2.4		2.5	1.0	749
10月14日	三	麵食H	麻醬麵	醬燒雙菇豆包	五香茶葉蛋一粒	季節時蔬	紫菜蛋花湯	鮮奶D	4.9	2.9	1.3	0.8	2.5		814
10月15日	四	糙米飯	素牛蒡排I塊	素扁蒲炒雙色	雪菜腰花	有機蔬菜	海芽味噌湯	豆漿I	4.6	1.8	2.0		2.5		608
10月16日	五	糙米飯	素肉燥豆腐	花椰菜炒豆干	海苔蒸蛋	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.5	2.3	1.6		2.5		629
10月19日	一	紅藜麥飯	佛跳牆	炒海帶根	椒鹽鮑菇豆干片	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.5	2.1	2.3		2.5		631
10月20日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木須炒鳳梨	季節時蔬	黃瓜湯	水果	4.7	3.0	1.6		2.5	1.0	756
10月21日	三	白飯	什錦炒飯	蠔油豆腸	香酥素腿排	季節時蔬	蘿蔔湯	鮮奶D	5.7	3.0	1.6	0.8	2.5		884
10月22日	四	糙米飯	蔬菜捲一條	大白菜燒豆包	九層塔炒蛋	有機蔬菜	綠豆粉角湯		5.9	2.8	1.5		2.5		760
10月23日	五	糙米飯	枸杞炒山藥	炒三丁(玉米.豆干.毛豆)	壽喜燒	有機蔬菜(可溯源)	粉絲豆包湯		5.8	2.1	1.7		2.5		705
10月26日	一	~光復日連假放假~													0
10月27日	二	海苔芝麻飯G	花椰炒百頁	三杯豆干田	鳳梨麵筋	季節時蔬	涼薯蛋花湯E	水果	4.0	2.9	1.3		2.5	1.3	711
10月28日	三	麵食H	沙茶蔬食油麵羹	香菇炒豆包	椒鹽炒毛豆莢	季節時蔬		鮮奶D	3.8	3.2	1.9	0.8	2.5		777
10月29日	四	糙米飯	素腐皮捲*1	麻香高麗菜煲	玉米炒蛋	有機蔬菜	山藥素羊肉湯		5.1	2.6	1.4		2.5		688
10月30日	五	地瓜飯	滷豆干塊二塊	魚香茄子	番茄豆腐	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.4	2.4	1.1		2.5		618

※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：

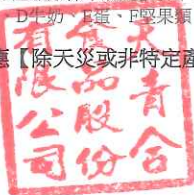
(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※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：

校長：



營養師兼
午餐秘書 郭雯琪

屏東縣立萬丹
國民小學校長 郭忠憲