

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	備註	全粒雜糧類(份)	五穀類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	肉類(份)	水產類(份)	熱量kcal	
3月1日	一	~ 和平紀念日 放假 ~														0.0
3月2日	二	紫米飯	糖醋豆腸	咖哩三丁(洋芋,紅蘿蔔,毛豆)	魚香茄子	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.9	2.0	1.7			2.5	648.0	
3月3日	三	白飯	養生蔬菜粥	鹹酥雙拼	蒸大銀絲卷1粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.8	2.0	1.3	0.9		2.5	739.0	
3月4日	四	糙米飯	蘿蔔滷素肉	滷豆干花椰菜	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	地瓜麥仁湯		4.9	2.2	2.2			2.5	675.5	
3月5日	五	糙米飯	家常豆腐	日式蒸蛋	絲瓜炒豆包	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	3.0	2.3			2.5	675.0	
3月8日	一	白飯	茄汁豆包1塊	玉米炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇湯		4.9	2.7	1.4			2.5	693.0	
3月9日	二	小米飯	紅燒油腐丁	沙茶素魷魚羹	鮑魚菇炒百頁	季節時蔬	海芽豆腐湯		4.0	2.0	2.2			2.5	597.5	
3月10日	三	麵	素排骨酥麵	紅燒雞蛋豆腐	茶葉蛋1粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	3.0	1.4	0.9		2.5	900.5	
3月11日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海草	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.2	2.0	2.2			2.5	611.5	
3月12日	五	糙米飯	素肉排1塊	黑胡椒炒毛豆	家常豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	3.3	1.1			2.5	667.5	
3月15日	一	白飯	咕啞杏鮑菇	美白菇燒豆腐	玉米炒蛋	季節時蔬	蘿蔔湯		4.4	2.1	2.0			2.5	628.0	
3月16日	二	五穀飯	素鱈魚排1塊	素肉燥豆腐	高麗菜炒素火腿	季節時蔬	芹香涼薯湯		4.2	2.2	1.5			2.5	609.0	
3月17日	三	白飯	飯湯	碎米烤麩	地瓜條1條			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.0	1.6	0.9		2.5	760.5	
3月18日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	扁蒲炒雙色	有機蔬菜	紅豆麥片湯		5.0	2.0	2.7			2.5	680.0	
3月19日	五	糙米飯	滷油豆腐2塊	山藥炒豆包	白菜滷	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.0	3.1	2.3			2.5	752.5	
3月22日	一	白飯	素腐皮捲1塊	木須炒鳳梨	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.0	2.9	1.7			2.5	652.5	
3月23日	二	燕麥飯	咖哩豆腐	燴金針菇	毛豆炒蛋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.2	2.5	1.8			2.5	639.0	
3月24日	三	麵	義大利麵	素牛蒡排1塊	素炒花椰菜		三絲湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.8	2.3	1.8	0.9		2.5	844.0	
3月25日	四	糙米飯	海苔豆包1塊	小黃瓜炒干貝	麻婆豆腐	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	2.5	1.8			2.5	702.0	
3月26日	五	糙米飯	三杯豆干	滷什錦菜	素炒甜椒	季節時蔬	玉米濃湯		4.5	2.2	2.3			2.5	650.0	
3月29日	一	白飯	樹子蒸豆腐	素炒大黃瓜	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		4.0	2.2	1.6			2.5	597.5	
3月30日	二	紫米飯	宮保豆干	山藥捲2塊	涼薯炒蛋	季節時蔬	關東煮湯		6.3	2.3	1.4			2.5	761.0	
3月31日	三	白飯	茄汁蛋炒飯	脆皮麵腸	蒸芝麻包1粒		冬瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	3.0	1.0	0.9		2.5	841.5	

營養師：陳淑貞

營養師陳淑貞

午餐秘書：

營養師陳淑貞

校長：

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林