

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
3月1日	三	白飯	廣東瘦肉粥	蒸鍋貼二粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.4	2.0	1.1	0.9	2.5		706.0
3月2日	四	糙米飯	紅燒雞丁	滷豆干花椰菜	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.0	2.5	2.0		2.5		700.0
3月3日	五	糙米飯	泰式打拋肉	日式蒸蛋	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.9	1.9		2.5		657.5
3月6日	一	白飯	三杯魚丁	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.5	3.6	1.3		2.5		730.0
3月7日	二	小米飯	銀蔔燒肉	芹香肉絲	季節時蔬	海芽小魚干湯		4.0	2.2	2.2		2.5		612.5
3月8日	三	麵	酢醬麵	茶葉蛋一粒	季節時蔬	冬菜雞湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.9	3.0	1.2	0.9	2.5		888.5
3月9日	四	糙米飯	紅糟豬排	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.3	2.5	1.3		2.5		633.5
3月10日	五	糙米飯	香菇雞	沙茶魷魚羹	季節時蔬	黃瓜黑輪湯		4.2	1.5	2.4		2.5		579.0
3月13日	一	白飯	醬炒雞丁	玉米炒蛋	季節時蔬	蘿蔔大骨湯		4.7	2.5	1.5		2.5		666.5
3月14日	二	五穀飯	洋芋燒肉	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.3	2.4	1.7		2.5		636.0
3月15日	三	白飯	飯湯	滷油豆腐一塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.3	1.1	0.9	2.5		700.5
3月16日	四	糙米飯	五香肉燥	蔥爆甜不辣	有機蔬菜	綠豆湯	豆漿	4.7	2.0	1.6		2.5		631.5
3月17日	五	糙米飯	鹹酥雞	白菜滷	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.0	2.6	1.6		2.5		697.5
3月20日	一	白飯	照燒肉丁	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	冬瓜雞湯		4.5	2.9	1.6		2.5		685.0
3月21日	二	燕麥飯	鳳梨燒雞	壽喜燒	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.0	2.4	2.2		2.5		627.5
3月22日	三	麵	什錦炒拉麵	香滷雞翅		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.2	1.4	0.9	2.5		812.5
3月23日	四	糙米飯	紫蘇梅雞	滷什錦菜	有機蔬菜	山藥排骨湯		4.8	2.6	1.3		2.5		676.0
3月24日	五	糙米飯	味噌燒肉	塔香油豆腐	季節時蔬	三絲湯		4.2	3.4	1.5		2.5		699.0
3月25日	六	糙米飯	京醬米血雞丁	大黃瓜炒肉片	季節時蔬	酸辣湯		4.7	2.5	1.9		2.5		676.5
3月27日	一	白飯	麵輪滷肉燥	麻香高麗菜煲	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.7	1.4		2.5		630.0
3月28日	二	紫米飯	宮保雞丁	涼薯炒蛋	季節時蔬	關東煮湯		4.5	3.1	1.3		2.5		692.5
3月29日	三	白飯	茄汁蛋炒飯	鹽酥雙拼(雞丁.米血)		冬瓜鮑菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.2	1.0	0.9	2.5		802.5
3月30日	四	糙米飯	咖哩雞丁	炒三丁(玉米.香菇.豆干)	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		5.5	2.0	1.1		2.5		675.0
3月31日	五	糙米飯	蘑菇醬魚丁	家常豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	3.6	1.4		2.5		697.5

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 李岳林

※本校午餐一律使用國產豬肉食材