

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	鮮奶/水果/備註	全乳糖 鮮奶 (份)	豆魚蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品 類 (份)	油脂與 堅果類 (份)	水果 類 (份)	熱量kcal
3月1日	三	白飯	養生蔬菜粥	滷雙拼	蒸紅豆包一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.1	2.0	1.0	0.9	2.5		822.5
3月2日	四	糙米飯	素牛蒡排一塊	滷豆干花椰菜	冬瓜封	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.0	2.2	2.5		2.5		690.0
3月3日	五	糙米飯	蘿蔔滷素肉	日式蒸蛋	家常豆腐	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.7	1.8		2.5		640.0
3月6日	一	白飯	紅燒豆包一塊	番茄炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇湯		4.5	2.3	1.8		2.5		645.0
3月7日	二	小米飯	紅燒油腐丁	芹香針菇	鮑魚菇炒百頁	季節時蔬	海芽豆腐湯		4.0	2.1	2.0		2.5		600.0
3月8日	三	麵	酢醬麵	紅燒雞蛋豆腐	茶葉蛋一粒	季節時蔬	冬菜素魚丸湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	3.3	1.0	0.9	2.5		913.0
3月9日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海茸	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.3	2.7	2.2		2.5		671.0
3月10日	五	糙米飯	素肉排一塊	沙茶素魷魚羹	黑胡椒炒毛豆	季節時蔬	黃瓜鮑菇湯		4.0	2.6	2.5		2.5		650.0
3月13日	一	白飯	香菇芋頭燒	美白菇燒豆腐	玉米炒蛋	季節時蔬	蘿蔔湯		5.7	2.0	1.6		2.5		701.5
3月14日	二	五穀飯	素鱈魚排一塊	素肉燥豆腐	高麗菜炒素火腿	季節時蔬	芹香涼薯湯		5.2	2.1	1.7		2.5		676.5
3月15日	三	白飯	飯湯	碎米烤麩	滷油豆腐一塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.0	1.3	0.9	2.5		683.0
3月16日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	小黃瓜炒豆皮	有機蔬菜	綠豆湯	豆漿	4.1	2.4	2.0		2.5		629.5
3月17日	五	糙米飯	山藥炒豆包	海苔蒸蛋	白菜滷	季節時蔬	粉絲蛋花湯		4.9	2.6	1.6		2.5		690.5
3月20日	一	白飯	素腐皮捲一個	木需炒鳳梨	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.0	2.7	1.7		2.5		637.5
3月21日	二	燕麥飯	咖哩豆腐	壽喜燒	毛豆炒蛋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.2	2.4	1.7		2.5		629.0
3月22日	三	麵	什錦炒拉麵	素牛蒡排一塊	素炒花椰菜		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.0	1.9	0.9	2.5		810.0
3月23日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	小黃瓜炒干貝	滷什錦菜	有機蔬菜	山藥素羊肉湯		4.2	2.2	2.3		2.5		629.0
3月24日	五	糙米飯	三杯豆干	塔香油豆腐	素炒甜椒	季節時蔬	三絲湯		5.1	2.9	1.6		2.5		727.0
3月25日	六	糙米飯	蠔油凍豆腐	素炒絲瓜	沙茶炒三丁 (豆干,毛豆,紅蘿蔔)	季節時蔬	酸辣湯		4.0	3.2	2.4		2.5		692.5
3月27日	一	白飯	樹子蒸豆腐	麻香高麗菜煲	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		4.0	2.6	1.7		2.5		630.0
3月28日	二	紫米飯	宮保豆干	山藥捲二塊	涼薯炒蛋	季節時蔬	關東煮湯		5.5	2.2	1.3		2.5		695.0
3月29日	三	白飯	茄汁蛋炒飯	脆皮麵腸	蒸南瓜一塊		冬瓜鮑菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.9	1.0	0.9	2.5		834.0
3月30日	四	糙米飯	豆酥雞蛋豆腐	大白菜炒豆包	炒三丁(玉米,香菇,豆干)	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		5.0	2.5	1.7		2.5		692.5
3月31日	五	糙米飯	川耳素雞	素腐皮卷一條	咕咾杏鮑	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.1	1.9		2.5		597.5

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：

屏東縣立萬丹國民學校校長 李岳林