

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	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	番茄燴豆腐	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.7	2.1		2.5		648
3月4日	一	白飯	三杯魚丁	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.6	2.7	1.3		2.5		670
3月5日	二	小米飯	銀筍燒肉	家常豆腐	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	3.2	1.4		2.5		689
3月6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)	4.3	3.0	1.2	0.9	2.5		777
3月7日	四	糙米飯	香酥豬排	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜	綠豆湯		4.6	2.4	1.3		2.5		647
3月8日	五	糙米飯	香菇雞	沙茶魷魚羹	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.3	2.3	1.9		2.5		634
3月11日	一	白飯	醬炒雞丁	玉米炒肉末	季節時蔬	蘿蔔大骨湯		4.6	3.0	1.5		2.5		697
3月12日	二	五穀飯	洋芋燒肉	高麗菜炒肉絲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.8	2.4	1.8		2.5		674
3月13日	三	白飯	廣東瘦肉粥	蒸水餃三粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.3	2.3	1.1	0.9	2.5		722
3月14日	四	糙米飯	五香肉燥	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	枸杞雞湯	豆漿	4.0	2.8	2.1		2.5		655
3月15日	五	糙米飯	椒鹽雞丁	白菜滷	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯		4.9	2.7	1.6		2.5		698
3月18日	一	白飯	味噌燒肉	咖哩洋芋	季節時蔬	三絲湯		4.8	2.3	1.8		2.5		666
3月19日	二	燕麥飯	鳳梨燒雞	壽喜燒	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.0	2.5	2.2		2.5	0.1	641
3月20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		813
3月21日	四	糙米飯	紫蘇梅雞	滷什錦菜	有機蔬菜	紅豆紫米湯		4.6	2.6	1.5		2.5		667
3月22日	五	糙米飯	蒜泥白肉	塔香油豆腐	有機蔬菜(可溯源)	山藥排骨湯		4.3	3.7	1.0		2.5		716
3月25日	一	白飯	照燒肉丁	麻香高麗菜煲	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.7	2.9	1.4		2.5		694
3月26日	二	紫米飯	宮保雞丁	涼薯炒蛋	季節時蔬	關東煮湯		4.5	3.3	1.2		2.5		705
3月27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		701
3月28日	四	糙米飯	咖哩雞丁	炒三丁(玉米, 香菇, 豆干)	有機蔬菜	海芽小魚干湯		4.7	2.0	1.1		2.5		619
3月29日	五	糙米飯	麵輪滷肉燥	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯		4.5	2.5	1.6		2.5		655

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