

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3日	一	海苔芝麻飯G	銀蔔燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.6	3.2	1.9		2.5		722
3月4日	二	小米飯	宮保雞丁C	家常豆腐I	季節時蔬	關東煮湯		4.8	3.2	1.1		2.5		716
3月5日	三	麵H	酢醬麵I	茶葉蛋一粒E	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6日	四	糙米飯	蜜汁豬排	塔香海茸炒雞絲	有機蔬菜	綠豆湯		4.6	2.4	1.3		2.5		647
3月7日	五	糙米飯	香酥魚丁J	紅燒什錦羹	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		5.3	2.7	1.6		2.5		726
3月10日	一	海苔香鬆飯	醬炒雞丁	玉米炒肉末	季節時蔬	山藥排骨湯		5.0	2.6	1.0		2.5		683
3月11日	二	五穀飯	洋芋燒肉	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.8	2.4	1.8		2.5		674
3月12日	三	白飯	廣東瘦肉粥E	蒸肉包一粒	季節時蔬		鮮奶/豆漿(學校自購)	4.1	2.1	1.5	0.9	2.5		703
3月13日	四	糙米飯	五香肉燥	番茄炒蛋E	有機蔬菜	枸杞雞湯	豆漿I	4.0	3.0	2.0		2.5		668
3月14日	五	糙米飯	豆乳雞	白菜滷	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯E		4.9	2.6	1.6		2.5		691
3月17日	一	黑芝麻飯G	冬瓜燒肉	咖哩洋芋	季節時蔬	三絲湯		5.0	2.3	1.8		2.5		680
3月18日	二	燕麥飯H	香酥雞腿	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	豆枝味噌湯I		4.5	2.5	1.4		2.5		650
3月19日	三	米飯	什錦炒飯E	蒸水餃三粒	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿(學校自購)	4.4	2.0	1.5	0.9	2.5		716
3月20日	四	糙米飯	鳳梨燒雞	滷什錦菜I	有機蔬菜	紅豆紫米湯		4.2	2.6	1.7		2.5	0	650
3月21日	五	糙米飯	蒜泥白肉	塔香油豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔大骨湯		4.0	3.5	1.4		2.5		690
3月24日	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬柳	海帶芽炒蛋E	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.8	1.3		2.5		635
3月25日	二	紫米飯	香菇雞	高麗菜煲I	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.8	2.9	1.3		2.5		699
3月26日	三	白飯	飯湯AIJ	香滷雞翅			鮮奶/豆漿(學校自購)	4.0	2.6	1.1	0.9	2.5		723
3月27日	四	糙米飯	咖哩雞丁	炒三丁(玉米、香菇、豆干)I	有機蔬菜	昆布小魚干湯J		4.6	2.0	1.1		2.5		612
3月28日	五	糙米飯	麵輪滷肉燥	小黃瓜炒甜不辣J	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯EI		4.5	2.6	1.6		2.5		663
3月31日	一	海苔芝麻飯G	涼薯燒肉	柴魚蒸蛋E	季節時蔬	蔬菜湯		5.0	3.0	1.0		2.5		713

※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。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

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