

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	全餐 種類 (份)	豆魚蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 類 (份)	水果 類 (份)	熱量kcal
3月3日	一	海苔芝麻飯	紅燒豆包一塊	彩椒炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇湯		4.6	2.2	1.8		2.5		645
3月4日	二	小米飯	甜豆炒鮑魚菇	家常豆腐	素雞腿一塊	季節時蔬	關東煮湯		5.1	2.0	1.9		2.5		667
3月5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)	5.6	3.3	1.2	0.9	2.5		890
3月6日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海茸	有機蔬菜	綠豆湯		4.1	2.6	2.2		2.5		650
3月7日	五	糙米飯	素肉排一塊	沙茶素魷魚羹	黑胡椒炒毛豆	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.5	2.6	2.0		2.5		673
3月10日	一	海苔香鬆飯	美白菇燒豆腐	香菇炒蛋	玉米炒豆干	季節時蔬	山藥素羊肉湯		4.7	2.6	1.2		2.5		667
3月11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		4.3	2.1	1.6		2.5		611
3月12日	三	白飯	養生蔬菜粥	滷雙拼	蒸紅豆包一粒	季節時蔬		鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.4	2.7	1.7	0.9	2.5		844
3月13日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	枸杞素雞湯	豆漿	5.0	2.5	2.0		2.5		700
3月14日	五	糙米飯	茄汁豆包一塊	香菇芋頭燒	白菜滷	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯		4.8	2.1	1.5		2.5		644
3月17日	一	黑芝麻飯	紅燒豆腐	魚香茄子	沙茶炒三丁 <small>(豆干, 毛豆, 紅蘿蔔)</small>	季節時蔬	三絲湯		4.2	2.1	2.0		2.5		614
3月18日	二	燕麥飯	木須炒鳳梨	壽喜燒	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌豆枝湯		4.0	2.3	2.3		2.5	0.4	647
3月19日	三	米飯	什錦炒飯	素牛蒡排一塊	素炒花椰菜	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.3	2.4	2.2	0.9	2.5		757
3月20日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	素炒絲瓜	滷什錦菜	有機蔬菜	紅豆紫米湯		4.7	2.2	2.7		2.5		674
3月21日	五	糙米飯	蜜汁豆干	塔香油豆腐	素炒甜椒	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔湯		4.0	3.1	1.9		2.5		673
3月24日	一	海苔香鬆飯	雪菜麵腸	芝麻球二粒	海帶芽炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		5.0	2.3	1.2		2.5		665
3月25日	二	紫米飯	宮保豆干	高麗菜煲	彩椒炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	3.2	1.8		2.5		699
3月26日	三	白飯	飯湯	碎米烤麩	滷油豆腐一塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.5	2.1	1.5	0.9	2.5		731
3月27日	四	糙米飯	香酥雞蛋豆腐	大白菜炒豆包	炒三丁(玉米, 香菇, 豆干)	有機蔬菜	昆布杏鮑菇湯		4.6	2.9	1.8		2.5		697
3月28日	五	糙米飯	蠔油凍豆腐	小黃瓜炒干貝	素腐皮捲一個	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯		4.0	2.7	2.1		2.5		648
3月31日	一	海苔芝麻飯	素肉排一塊	日式蒸蛋	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.9	1.4		2.5		645

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