

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全蛋雞 細類 (份)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂與 果糖類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
3月2日	一	海苔芝麻飯G	銀筍燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇龍骨湯	豆漿I	4.6	3.2	1.9		2.5		722
3月3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4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	1.3	0.9	2.5		779
3月5日	四	糙米飯	泰式打拋肉	塔香海草炒雞絲	有機蔬菜	綠豆湯		4.6	2.5	1.6		2.5		662
3月6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9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10日	二	五穀飯	洋芋燒肉	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		5.1	2.4	1.9		2.5		697
3月11日	三	白飯	廣東瘦肉粥	蒸芋泥包一粒	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12日	四	糙米飯	五香肉燥I	毛豆蒸蛋E	有機蔬菜	羅宋湯		4.0	2.6	1.2		2.5		618
3月13日	五	糙米飯	豆乳雞H	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16日	一	黑芝麻飯G	冬瓜燒肉	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	酸辣湯EI		4.0	2.9	2.4		2.5		670
3月17日	二	燕麥飯H	香酥雞塊	咖哩洋芋	季節時蔬	豆枝味噌湯I		4.7	2.1	1.1		2.5		627
3月18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19日	四	糙米飯	鳳梨燒雞	滷什錦菜I	有機蔬菜	紅豆粉條湯		4.0	2.6	1.9		2.5	0.1	641
3月20日	五	糙米飯	京醬肉片	塔香油豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	昆布小魚干湯J		4.0	3.5	1.6		2.5		695
3月21日	六	白飯	飯湯AIJ	餐包一粒H			萬丹國小 校慶吃飯	5.6	2.0	1.1		2.5		682
3月23日	一	紅藜麥飯	黑胡椒豬柳	玉米炒蛋E	季節時蔬	金針菇龍骨湯	萬丹國小&竹林分 校補假停餐	4.7	2.8	1.3		2.5		684
3月24日	二	紫米飯	香菇雞	高麗菜煲I	季節時蔬	海帶芽蛋花湯E		4.5	2.9	1.3		2.5		678
3月25日	三	麵H	茄汁鐵板麵	香滷雞翅	季節時蔬	巧達濃湯DE	鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.2	2.6	1.1	0.9	2.5		877
3月26日	四	糙米飯	咖哩雞丁	綜合鹹酥(地瓜、米血、百頁)I	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯		5.1	2.6	1.4		2.5		700
3月27日	五	糙米飯	麵輪滷肉燥	芹香甜不辣J	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯		4.8	2.2	1.5		2.5		651
3月30日	一	雙色芝麻飯G	涼薯燒肉	番茄炒蛋E	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.8	1.3		2.5		635
3月31日	二	蕎麥飯	醬燒豆干雞丁GI	越式寬粉	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.0	3.4	1.2		2.5		678

※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 郭忠憲