

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	中 餐 用 量 (份)	單 份 用 量 (份)	蔬 菜 用 量 (份)	乳 品 用 量 (份)	蛋 白 質 用 量 (份)	水 分 用 量 (份)	75kcal
3月2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	豆漿	4.6	2.2	1.8		2.5		645
3月3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4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)	5.4	3.3	1.2	0.9	2.5		876
3月5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6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9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10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11日	三	白飯	養生蔬菜粥	滷雙拼	蒸芋泥包一粒	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12日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	羅宋湯		5.0	2.7	1.4		2.5		700
3月13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16日	一	黑芝麻飯	紅燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	沙茶炒三丁 <small>(豆干,毛豆,香菇絲)</small>	季節時蔬	酸辣湯		4.0	3.2	1.8		2.5		678
3月17日	二	燕麥飯	香酥雞蛋豆腐	壽喜燒	咖哩洋芋	季節時蔬	味噌豆枝湯		4.6	2.8	2.0		2.5	0.4	719
3月18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19日	四	糙米飯	海苔豆包一塊	素炒絲瓜	滷什錦菜	有機蔬菜	紅豆粉條湯		5.0	2.2	2.7		2.5		695
3月20日	五	糙米飯	蜜汁豆干	塔香油豆腐	小黃瓜炒紅甜椒	有機蔬菜(可溯源)	昆布杏鮑菇湯		4.0	3.1	1.6		2.5		665
3月21日	六	白飯	飯湯	餐包一粒	滷油豆腐一塊			萬丹國小 校慶吃飯	5.6	2.1	1.3		2.5		695
3月23日	一	興華國小由天青合中央廚房供膳(萬丹國小&竹林分校校慶補假停餐)													0
3月24日	二	紫米飯	宮保豆干	高麗菜煲	彩椒炒蛋	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		4.0	3.2	1.8		2.5		678
3月25日	三	麵	茄汁鐵板麵	碎米烤麩	山藥卷一塊	季節時蔬	巧達濃湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.2	2.7	1.9	0.9	2.5		905
3月26日	四	糙米飯	木須炒鳳梨	大白菜炒豆包	綜合鹹酥(地瓜,米血,百頁)	有機蔬菜	蘿蔔湯		5.6	2.1	2.1		2.5	0.4	739
3月27日	五	糙米飯	蠔油凍豆腐	芹香炒素干貝	素腐皮捲一個	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯		4.3	2.0	2.0		2.5		614
3月30日	一	紅藜參飯	素肉排一塊	番茄炒蛋	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	2.5	2.0		2.5		630
3月31日	二	雙色芝麻飯	醬炒豆干	越式寬粉	清炒茄子	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.0	2.1		2.5		630

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