

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 9 月 營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4	
主食		白飯	海鮮米粉湯	燕麥飯	小米飯	
主菜		三杯雞	滷雞翅	蒜泥白肉	彩椒溜雞片	
魚		沙茶海鮮鵪鶉蛋	滷味拼盤	絲瓜炒蛤蜊	清蒸鮮魚	
副菜		水璉炒香菇		甜不辣炒麵腸	涼拌小黃瓜	
青菜		當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	
湯		金針菇排骨湯		蘿蔔豬肉湯	鴨肉芋頭湯	
水果點心		水果	鮮奶/水果	水果	水果	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	7	8	9	10	11	
主食	白飯	燕麥飯	番茄義大利麵	糙米飯	小米飯	
主菜	三絲燴豆包	蔥油雞		味噌炒豬肉	糖醋里肌	
魚	豆腐蔥花蛋	薑絲炒小卷	黑白切	三杯中卷	清蒸鮮魚	
副菜	炒竹筍	腐乳肉絲高麗菜		木須花椰菜	寬粉燒豬肉	
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	
湯	酸辣湯	鮮魚味噌豆腐湯	玉米濃湯	大黃瓜貢丸湯	排骨酥芋頭湯	
水果點心	水果	水果	鮮奶/水果	水果	水果	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	14	15	16	17	18	
主食	白飯	糙米飯	縣		運	
主菜	咖哩洋芋	花生滷豬腳				
魚	荷蘭豆炒秀珍菇	香酥鮮蚶豆腐				
副菜	椒香豆芽	韭菜雞蛋粉絲				
青菜	當地時蔬	當地時蔬				
湯	蔬菜金針菇湯	玉米排骨湯				
水果點心	水果	水果				
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	21	22	23	24	25	26
主食	糙米飯	白飯	水餃	小米飯	燕麥飯	白飯
主菜	金菇大白菜	大蔥炒雞肉	雞排	筍干滷肉	黑胡椒豬柳	辣子雞丁
魚	什錦土豆絲	蒜泥蝦仁燴時蔬	滷味拼盤	炒蛤蜊	清蒸鮮魚	豆鼓蒸魚
副菜	三杯杏鮑菇	椒鹽杏鮑菇		螞蟻上樹	水璉炒肉絲	金沙四季豆
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	海芽蛋花湯	玉米濃湯	酸辣湯	肉羹湯	筍片雞湯	海帶結排骨湯
水果點心	水果	水果	鮮奶/水果	水果	水果	水果
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	28	29	30			
主食	糙米飯	白飯	拱麵			
主菜	咖哩洋芋	滷豬腳	棒棒腿			
魚	玉米筍炒彩椒	沙茶海鮮鵪鶉蛋	黑白切			
副菜	炸豆腐	三色蛋				
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬			
湯	蕃茄豆腐湯	竹筍湯				
水果點心	水果	水果	鮮奶/水果			