

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 6 月營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1	2	3	4	5
主食	白飯	糙米飯	拱麵	小米飯	白飯
主菜	咖哩洋芋	黑胡椒豬柳	滷雞腿	蔥油雞	沙茶炒豬五花
魚	甜麵干絲	清蒸鮮魚	黑白切	炒三鮮	鹽酥魚
副菜	豆腐蔥花蛋	青花炒嫩雞		螞蟻上樹	竹筍炒肉絲
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	鮮菇筍片湯	排骨酥芋頭湯		玉米濃湯	鴨肉芋頭湯
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
	8	9	10	11	12
主食	白飯	燕麥飯	水餃	糙米飯	小米飯
主菜	涼拌竹筍	滷豬腳	雞排	味噌炒豬肉	糖醋里肌
魚	腐皮高麗菜	絲瓜炒蛤蜊	滷味拼盤	清蒸鮮魚	蔥爆鮮魚
副菜	麻婆豆腐	寬粉炒豬肉		鴿蛋野菇燴瓜	三層肉炒貴筍
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	玉米蔬菜湯	鮮魚味噌豆腐湯		香菇雞湯	排骨冬瓜湯
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
	15	16	17	18	19
主食	白飯	糙米飯	海鮮米粉湯	小米飯	白飯
主菜	玉米筍炒百菇	彩椒溜雞片	鹹豬肉	蔥爆回鍋肉	棒棒腿
魚	三絲燴豆包	泰式涼拌海鮮	滷味拼盤	清蒸鮮魚	薑絲炒大腸
副菜	涼拌小黃瓜	銀芽肉絲		九層塔煎蛋	螞蟻上樹
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	針菇番茄豆腐	酸辣湯		海帶節排骨湯	蔬菜金針菇湯
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
	22	23	24	25	26
主食	糙米飯	白飯			
主菜	腐皮高麗菜	糯米椒炒嫩雞	畢業典禮	端午	連假
魚	紅燒豆腐	蒜泥蝦仁燴時蔬			
副菜	甜不辣炒麵腸	五更腸旺			
青菜	當地時蔬	當地時蔬			
湯	海帶芽湯	鮮瓜肉丸子湯			
水果點心	水果	水果			
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	29	30			
主食	糙米飯	白飯			
主菜	蔬炒花椰	洋蔥咖哩雞腿肉			
魚	海帶三絲	清蒸鮮魚			
副菜	炸豆腐	甜豆炒玉米筍			
青菜	當地時蔬	當地時蔬			
湯	番茄蔬菜湯	肉羹湯			

水果點心	水果	水果			
------	----	----	--	--	--

星期六
星期六
星期六
20
燕麥飯
蒜泥白肉
清蒸鮮魚
瓜仔肉燥滷蛋
當地時蔬
鴨血榨菜湯
水果
星期六
星期六

