

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 3 月 營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	2	3	4	5	6
主食	白飯	小米飯	拱麵	燕麥飯	白飯
主菜	咖哩洋芋	蒜泥白肉	黑白切	滷雞腿	沙茶炒豬五花
魚	番茄豆腐	清蒸鮮魚		清蒸鮮魚	炒三鮮
副菜	麻油炒紅鳳菜	腐乳肉絲高麗菜	雞排	螞蟻上樹	金沙南瓜
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	蘿蔔鮮菇湯	海帶結排骨湯		薑絲蛤蜊湯	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
	9	10	11	12	13
主食	白飯	燕麥飯	水餃	糙米飯	小米飯
主菜	三杯鮮菇	糖醋里肌	滷雞翅	黑胡椒豬柳	蔥油雞
魚	豆腐蔥花蛋	薑絲炒小卷		蔥爆鮮魚	塔香炒蛤蜊
副菜	蛋酥白菜滷	鹹冬瓜絞肉		蝦皮大白菜	鹹豬肉高麗
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	蔬菜金針菇湯	鮮魚味噌豆腐湯	玉米濃湯	香菇雞湯	芋頭排骨酥湯
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
	16	17	18	19	20
主食	糙米飯	白飯	番茄義大利麵	小米飯	白飯
主菜	玉米筍炒百菇	三杯雞	鹽酥雞	馬鈴薯燉肉	洋蔥咖哩豬柳
魚	塔香薑絲猴頭菇	韭菜炒花枝	滷味拼盤	蔥爆鮮魚	豆鼓蒸魚
副菜	炸豆腐	金針菇燴絲瓜		薑絲炒海絲	九層塔煎蛋
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	番茄蔬菜湯	味噌鮮魚湯	玉米濃湯	福菜肉片湯	枸杞山藥排骨湯
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
	23	24	25	26	27
主食	糙米飯	白飯	海鮮米粉湯	小米飯	燕麥飯
主菜	高麗菜	糖醋里肌	滷雞腿	彩椒溜雞片	洋蔥咖哩豬柳
魚	海帶絲炒白干絲	清蒸鮮魚	黑白切	清蒸鮮魚	蔥爆鮮魚
副菜	玉米炒蛋	醬燒金針菇豆腐煲		五更腸旺	蔬炒花椰菜
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	玉米濃湯	榨菜鴨血湯		香菇貢丸雞湯	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
	30	31			
主食	糙米飯	白飯			
主菜	咖哩洋芋	滷排骨			
魚	蒸蛋	清蒸鮮魚			
副菜	黑木耳炒雙筍	五更腸旺			
青菜	當地時蔬	當地時蔬			
湯	紫菜豆腐湯	排骨酥芋頭湯			
水果點心	水果	水果			