

## 東莒國小109年 8.9月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果
8/26	三	金瓜炒米粉		韭黃炒豆干	青菜	蔬菜蛋花湯	西瓜
		米粉、木耳、南瓜、紅蘿蔔		韭黃、豆干、紅蘿蔔	大白菜2k、紅蘿蔔片	高麗菜、番茄、雞蛋、蔥花	西瓜
8/27	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	塔香海茸	青菜	檸檬愛玉甜湯	
		白米、糙米	豬里肌、黑胡椒、洋蔥、紅蘿蔔	海茸、九層塔、青蔥	大陸妹3k	愛玉、檸檬、蜂蜜	
8/28	五	地瓜籤飯	糖醋排骨	酥脆荷包蛋	青菜	味噌湯	西瓜
		白飯、地瓜籤	排骨、地瓜、洋蔥	雞蛋15顆	高麗菜2k	味噌、豆腐	西瓜
8/31	一	紫米飯	炸雞腿	紅燒豆腐	青菜	酸辣湯	
		白米、紫米	雞腿	豆腐、洋蔥、木耳、紅蘿蔔、青蔥	空心菜3k	豆腐絲2塊、木耳絲、紅蘿蔔絲、筍絲、雞蛋、醋	
9/1	二	白飯	青椒炒豬柳	番茄炒蛋	青菜	青菜豆腐湯	
		白米	豬里肌、青椒、紅椒、黃椒	牛番茄、雞蛋15顆、青蔥	綠色花椰菜3k	小白菜0.5k、豆腐丁2塊	
9/3	四	糙米飯	紅糟香菇雞	芹菜炒干絲	青菜	玉米濃湯	
		白米、糙米	雞腿15支、香菇	芹菜、豆干絲、紅蘿蔔絲、木耳絲	大白菜2k、紅蘿蔔片	玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔丁	
9/4	五	地瓜籤飯	豆豉魚	紅蘿蔔煎蛋	青菜	冬瓜排骨湯	香蕉
		白飯、地瓜籤	豆豉、鯛魚片、蔥絲、薑絲、辣椒絲、香油	雞蛋、紅蘿蔔絲	大陸妹3k	湯排0.5k、冬瓜0.5k、薑絲	每人一根
9/7	一	紫米飯	洋蔥豬柳	糯米椒小魚炒豆干	青菜	味噌豆腐湯	
		白米、紫米	豬里肌、洋蔥、紅蘿蔔、木耳	豆干、小魚干、糯米椒、青蔥	高麗菜2k	豆腐丁2塊、味噌、海帶芽	
9/8	二	白飯	咕咾肉	涼拌海帶絲	青菜	綠豆薏仁甜湯	
		白米	豬里肌、洋蔥、甜椒、鳳梨、番茄醬	海帶絲、紅蘿蔔絲、薑絲	空心菜3k	綠豆0.3k、薏仁0.2k、冰糖	
9/9	三	滷肉飯	滷味小菜	滷蛋	青菜	榨菜肉絲湯	芭樂
		豬絞肉1k、乾香菇、紅蔥頭、油蔥酥、白米	海帶、甜不辣、豆干、蔥花	雞蛋15顆	綠色花椰菜3k	榨菜、肉絲	每人半顆
9/10	四	紫米飯	滷雞腿	香煎雞蛋豆腐	青菜	香菇海節湯	
		白米、紫米	雞腿15支、醬油、薑	雞蛋豆腐、柴魚片、醬油	空心菜3k	香菇10朵、海節0.3k	
9/11	五	地瓜籤飯	沙茶肉絲	三色蛋	青菜	蘿蔔貢丸湯	芭樂
		白飯、地瓜籤	豬里肌、洋蔥、青蔥、紅蘿蔔、沙茶醬	雞蛋、鹹蛋、皮蛋、蔥花	大白菜2k、紅蘿蔔片	蘿蔔、貢丸15顆、薑片	每人半顆
9/14	一	紫米飯	咖哩雞	黃豆芽炒豆干	青菜	豬血湯	
		白米、紫米	雞腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩塊	豆芽、豆干、青蔥	大陸妹3k	豬血、韭菜、酸菜、蔥花、白胡椒	
9/15	二	白飯	滷三層肉	洋蔥炒蛋	青菜	芋頭西米露	
		白米	三層肉1.5k、醬油、蔥花	雞蛋、洋蔥絲兩顆、紅蘿蔔絲、蔥花	高麗菜2k	芋頭、西米露、椰奶	
9/23	三	麻油雞麵線		皮蛋豆腐	青菜	蔬菜蛋花湯	小番茄
		麵線、麻油、米酒、雞腿14支、香菇、薑、枸杞		皮蛋、豆腐、蔥花、醬油	高麗菜2k、木耳	高麗菜、雞蛋、蔥花	每人10顆
9/24	四	糙米飯	美式烤肋排	炸臭豆腐	青菜	玉米濃湯	
		白米、糙米	豬肋排、BBQ醬	臭豆腐、泡菜	大白菜2k、紅蘿蔔片	玉米粒、蛋	
9/25	五	地瓜籤飯	三杯雞	玉米炒蛋	青菜	紫菜蛋花湯	小番茄
		白飯、地瓜籤	雞腿肉、薑片、蒜頭、米酒、醬油、麻油、九層塔	雞蛋、玉米、蔥花	大陸妹3k	雞蛋3顆、紫菜、蔥花	每人10顆
9/26	六	豬腳麵		滷蛋	青菜	仙草甜湯	
		滷豬腳、拉麵		雞蛋	高麗菜2k	仙草、糖水	
9/28	一	紫米飯	咖哩雞	黃豆芽炒豆干	青菜	豬血湯	
		白米、紫米	雞腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩塊	豆芽、豆干、青蔥	大陸妹3k	豬血、韭菜、酸菜、蔥花、白胡椒	
9/29	二	白飯	青椒炒豬柳	洋蔥炒蛋	青菜	綠豆薏仁甜湯	
		白米	豬里肌、青椒、紅椒、黃椒	雞蛋、洋蔥絲兩顆、紅蘿蔔絲、蔥花	高麗菜2k	綠豆0.3k、薏仁0.2k、冰糖	
9/30	三	刈包	滷三層肉	蛋餅	青菜	四神湯	香蕉
		刈包15個、香菜、花生糖粉、酸菜	三層肉、醬油	蛋餅皮、雞蛋	高麗菜2k、木耳	薏仁、小腸、四神藥包、蓮子、米酒	每人一根

製表人：

午餐秘書：

總務主任：

校長：