

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 8 月 營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			26	27	28
主 食	暑	暑	拱麵	小米飯	白飯
主 菜	假	假	滷雞腿	糖醋里肌	蔥油雞
魚			黑白切	清蒸鮮魚	清蒸鮮魚
副 菜				鹹豬肉炒花椰	螞蟻上樹
青 菜			當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯				蔬菜番茄湯	海帶節排骨湯
水果點心			鮮奶/水果	水果	水果
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	31				
主 食	白飯				
主 菜	海帶三絲				
魚	絲瓜木耳				
副 菜	涼拌豆干				
青 菜	當地時蔬				
湯	鮮菇筍片湯				
水果點心	水果				