

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 4 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
主食			水餃		
主菜			雞排	清	清
魚			黑白切	明	明
副菜				連	連
青菜			當地時蔬	假	假
湯					
水果點心			鮮奶/水果		
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	6	7	8	9	10
主食	白飯	燕麥飯	海鮮米粉湯	糙米飯	小米飯
主菜	乾煸四季豆	蒜泥白肉	滷雞腿	咖哩雞	糖醋里肌
魚	豆腐蔥花蛋	炒三鮮		塔香炒蛤蜊	清蒸鮮魚
副菜	甜麵干絲	螞蟻上樹		蒼蠅頭	腐乳肉絲高麗菜
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	鮮魚味噌豆腐湯		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
	13	14	15	16	17
主食	白飯	糙米飯	番茄義大利麵	小米飯	白飯
主菜	咖哩洋芋	彩椒溜雞片	雞塊薯條	花生滷豬腳	宮保雞丁
魚	海帶三絲	塔香炒蛤蜊	滷味拼盤	蔥爆鮮魚	豆鼓蒸魚
副菜	豆腐蔥花蛋	玉米雞茸豆腐煲		青花炒嫩雞	鴿蛋燴野菇
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	羅宋豆腐湯	玉米濃湯	海帶節排骨湯	排骨筍片湯
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
	20	21	22	23	24
主食	糙米飯	白飯	刀削麵	小米飯	燕麥飯
主菜	腐皮高麗菜	糖醋里肌	滷雞腿	滷排骨	味噌炒豬肉
魚	海帶絲炒白干絲	三杯中卷	黑白切	清蒸鮮魚	蔥爆鮮魚
副菜	洋蔥炒蛋	醬燒金針菇豆腐煲		銀芽肉絲	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	玉米蔬菜湯	薑絲蛤蜊湯		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
	27	28	29	30	31
主食	糙米飯	白飯	水餃	燕麥飯	白飯
主菜	咖哩洋芋	花生滷豬腿	鹽酥雞	蔥油雞	沙茶炒豬五花
魚	涼拌小黃瓜	香酥鮮蚵豆腐	滷味拼盤	清蒸鮮魚	客家小炒
副菜	炸豆腐	鮮蔬花椰		寬粉炒豬肉	乾煸四季豆
青菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	田園雜蔬湯	肉羹湯		海帶結排骨湯	鴨肉芋頭湯

水果點心	水果	水果	鮮奶/水果	水果	水果
------	----	----	-------	----	----