

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 5 月 營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
					1
主 食					白飯
主 菜					沙茶炒豬五花
魚					客家小炒
副 菜					竹筍炒肉絲
青 菜					當地時蔬
湯					鴨肉芋頭湯
水果點心					水果
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	4	5	6	7	8
主 食	白飯	燕麥飯	拱麵	糙米飯	小米飯
主 菜	紅燒芋頭	蔥油雞	滷雞腿	綠咖哩雞	糖醋里肌
魚	豆腐蔥花蛋	絲瓜炒蛤蜊	黑白切	清蒸鮮魚	蔥爆鮮魚
副 菜	甜不辣炒麵腸	腐乳肉絲高麗菜		蒜香花椰菜	肉片炒高麗菜
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		蘿蔔排骨湯	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
	11	12	13	14	15
主 食	白飯	糙米飯	海鮮米粉湯	小米飯	白飯
主 菜	咖哩洋芋	彩椒溜雞片	滷雞翅	三杯雞	黑胡椒豬柳
魚	鹹蛋四季豆	香酥鮮蚵豆腐	滷味拼盤	蔥爆鮮魚	豆鼓蒸魚
副 菜	木耳鮮瓜	竹筍炒肉絲		螞蟻上樹	寬粉燒豬肉
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	牛蒡雞湯		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
	18	19	20	21	22
主 食	糙米飯	白飯	水餃	小米飯	燕麥飯
主 菜	腐皮高麗菜	大蔥炒雞肉	香煎雞腿排	蒜泥白肉	沙茶鴨
魚	海帶絲炒白干絲	蒜泥蝦仁燴時蔬	黑白切	鹽酥魚塊	蔥爆鮮魚
副 菜	三杯杏鮑菇	鮮蔬花椰		青花炒嫩雞	咖哩冬粉
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	香菇貢丸雞湯		酸辣湯	竹筍雞肉湯
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
	25	26	27	28	29
主 食	糙米飯	白飯	番茄義大利麵	燕麥飯	白飯
主 菜	咖哩洋芋	滷排骨	棒棒腿	彩椒溜雞片	糖醋里肌
魚	薯餅	清蒸鮮魚	滷味拼盤	清蒸鮮魚	韭菜花炒花枝
副 菜	炸豆腐	瓜仔肉滷蛋		三絲燴豆包	三色蛋
青 菜	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯	蔬菜蛋花湯	肉羹湯	玉米濃湯	海帶芽湯	榨菜肉絲湯
水果點心	水果	水果	鮮奶/水果	水果	水果