

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 11 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	燕麥飯	白飯	紅燒豬肉麵	糙米飯	小米飯
主菜	番茄豆腐煲	滷排骨	滷雞腿	雞肉親子丼	京醬肉絲
魚	彩燴花椰	鹽酥魚塊		絲瓜炒蛤蜊	清蒸鮮魚
副菜	麻油猴頭菇	肉絲炒水蓮		銀芽肉絲	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	酸辣湯	香菇雞湯		芹香貢丸湯	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
	9	10	11	12	13
主食	白飯	燕麥飯	拱麵	糙米飯	芝麻飯
主菜	炒三絲	蒜泥白肉	卡拉雞腿	茭白筍炒鹹豬肉	筍干扣肉
魚	白菜炒油腐	豆鼓蒸魚	黑白切	三杯中卷	蔥爆鮮魚
副菜	鴿蛋燴野菇	紅燒麵輪		腐乳肉絲高麗菜	玉米筍炒百菇
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	鮮魚豆腐湯		香菇雞湯	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
	16	17	18	19	20
主食	白飯	糙米飯	水餃	白飯	小米飯
主菜	咖哩洋芋	滷豬腳	雞排	豪油雞翅	宮保雞丁
魚	鹹蛋四季豆	塔香沙茶炒鮮魷	滷味拼盤	糖醋魚	海鮮燴鴿蛋
副菜	滑蛋杏鮑菇莧菜	蒜香三層肉高麗菜		雙色花椰菜	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	海芽豆腐羹湯	雞肉山藥蘑菇湯	酸辣湯	下水湯	玉米蘿蔔湯
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	薏仁飯	芝麻飯
主菜	三菇白菜滷	彩椒溜雞肉	鹽酥雞	滷雞腿排	糖醋里肌
魚	鐵板豆腐	薑絲炒小卷		蔥爆鮮魚	清蒸鮮魚
副菜	麻油蘑菇空心菜	金沙四季豆		麻油九層塔蛋	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	蘿蔔鮮菇湯	南瓜海鮮濃湯		榨菜肉片湯	豬肉蘿蔔湯
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				
主食	五穀飯				
主菜	咖哩洋芋				
魚	荷蘭豆炒秀珍菇				
副菜	炸豆腐				
青菜	當地時蔬				
湯	蕃茄金針菇湯				
水果點心	水果				