

東莒國小109年 7 月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果
7/1	三	米粉湯	關東煮		大陸妹		小番茄
		粗米粉、豬里肌、油蔥酥、烹大師	甜不辣、米血、油豆腐、甜辣醬		大陸妹、蒜頭		小番茄
7/2	四	紫米飯	滷雞腿	滷油豆腐、滷蛋	炒長豆	紫菜蛋花湯	
		白米、紫米	雞腿	蛋、油豆腐	長豆、蒜頭	紫菜、雞蛋、蔥花	
7/3	五	蝦仁炒飯		香蔥煎蛋	蝦醬空心菜	味噌豆腐湯	小番茄
		白飯、蝦仁、紅蘿蔔丁、蔥花		蛋、蔥花	蝦醬、蒜頭、空心菜	豆腐、蔥花、味噌	小番茄
7/6	一	白飯	黑胡椒豬柳	炒干絲	地瓜葉	珍珠紅茶甜湯	
		白米	豬里肌、洋蔥、黑胡椒	干絲、芹菜、紅蘿蔔	地瓜葉、蒜頭	珍珠、紅茶	
7/7	二	糙米飯	糖醋魚片	家常豆腐	皇宮菜	青菜豆腐湯	
		白米、糙米	鯛魚片、洋蔥、青椒	豆腐、洋蔥、木耳、紅蘿蔔	皇宮菜	小白菜、豆腐	
7/8	三	涼麵		水煮蛋	空心菜	玉米湯	鳳梨
		油麵、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、胡麻醬		蛋	空心菜、蒜頭	玉米塊、薑絲	鳳梨
7/9	四	紫米飯	三杯雞	蝦仁炒蛋	大陸妹	味噌海芽湯	
		白米、紫米	雞腿、蒜頭	蝦仁、雞蛋、蔥花	大陸妹	海帶芽、蔥花、味噌	
7/10	五	漢堡		炸物	地瓜葉	漂浮汽水	鳳梨
		肉排、生菜、蕃茄、荷包蛋、番茄醬		薯條、雞塊	地瓜葉、蒜頭	可樂、冰淇淋	鳳梨
7/13	一	白飯	香煎豬排	吻仔魚炒蛋	涼拌長豆	綠豆西米露	
		白米	豬里肌、胡椒鹽	吻仔魚、蛋、蔥花	長豆	綠豆、西米露	
7/14	二	期末特餐					

3生不在

2師4生不在

2師4生不在

製表人：

午餐秘書：

總務主任：

校長：