

連江縣東引國民中小學12月份菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯	水果	
1	一	白飯	滷棒棒腿	青椒炒肉絲	沙拉冷筍	當季青菜	南瓜湯	★	
2	二	什錦白飯	宮保里肌	菜脯蛋	瓜仔肉+香菇+豆干	當季青菜	酸辣湯		
3	三	素油飯(香菇+開陽+素肉鬆)+涼拌小黃瓜+滷蛋							★
4	四	白飯	滷雞翅	紅燒絞肉豆腐	炸茄子	當季青菜	豬血湯		
5	五	什錦白飯	糖醋里肌	豆皮炒絞肉	玉米炒三色豆+蛋	當季青菜	玉米湯	★	
8	一	白飯	茄汁里肌	豆皮炒絞肉	培根高麗菜	當季青菜	蘿蔔排骨湯	★	
9	二	五穀白飯	滷排骨	豆腐羹	玉米炒蛋	當季青菜	青菜豆腐湯		
10	三	素炒麵(加高麗菜.油菜.芹菜.紅蘿蔔.洋蔥.香菇.蛋)+銀絲卷(煉乳)						八寶粥	★
11	四	白飯	炸帶魚	大黃瓜炒肉丸	培根高麗菜	當季青菜	紫菜蛋花湯		
12	五	BUFFET							★
15	一	白飯	薑汁燒肉片	紅燒油豆腐	芹菜炒花枝丸	當季青菜	仙草凍	★	
16	二	五穀白飯	洋蔥豬柳	瓜仔肉	玉米炒蛋	當季青菜	冬瓜蛤蠣排骨		
17	三	素米粉湯+柴魚沙拉蛋+大餅							★
18	四	白飯	炸魚排	麻婆豆腐	紅燒杏鮑菇+香菇	當季青菜	南瓜濃湯		
19	五	五穀白飯	三杯雞翅	開陽大黃瓜	紅蘿蔔炒蛋	當季青菜	香菇雞翅湯	★	
22	一	白飯	咖哩雞	螞蟻上樹	豆干炒肉絲	當季青菜	關東煮	★	
23	二	五穀白飯	洋蔥豬柳	什錦沙拉	四季豆炒肉	當季青菜	玉米濃湯		
24	三 素食	素大滷麵+蒸芝麻包							★
25	四	白飯	轟炸雞腿	紅燒豆腐	香菇炒肉絲+香菇	當季青菜	番茄豆腐湯		
26	五	五穀白飯	滷排骨	魚板蒸蛋	芹菜紅蘿蔔	當季青菜	酸辣湯	★	
29	一	白飯	糖醋豬排	紅蘿蔔炒豆干	菜脯蛋	當季青菜	香菇雞翅湯	★	
30	二	五穀白飯	馬鈴薯燒肉	肉絲炒筍絲+香菇	黃瓜炒貢丸	當季青菜	玉米濃湯		
31	三	PIZZA						八寶粥	★

23天

連江縣東引國民中小學104年1月份菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯	水果	
1	三 素食	元旦連假							
2	四								
5	一	白飯	滷雞翅	紅燒絞肉豆腐	炸茄子	當季青菜	肉羹湯	★	
6	二	五穀 白飯	紅燒里肌	花椰雙色	芹菜炒豆干	當季青菜	玉米濃湯		
7	三 素食	素炒麵+滷蛋+蒸銀絲卷					白木耳紅棗湯	★	
8	四	五穀 白飯	茄汁哩雞	茶碗蒸	花椰雙色	當季青菜	綠豆湯		
9	五	白飯	筍絲控肉	大黃瓜炒肉片+ 木耳	麻婆豆腐+絞 肉	當季青菜	青菜丸子湯	★	
12	一	白飯	茄汁里肌	豆皮炒絞肉	培根高麗菜	當季青菜	蘿蔔排骨湯	★	
13	二	五穀 白飯	滷雞腿	麻婆豆腐	三色豆炒蛋	當季青菜	紫菜丸子湯		
14	三 素食	素肉羹麵+蒸小饅頭(每人2-4個)+滷蛋							★
15	四	白飯	洋蔥燴魚片	四季豆炒肉絲	甜不辣 炒韭菜花	當季青菜	酸辣湯		
16	五	buffet							★
19	一	白飯	薑汁燒肉片	紅燒油豆腐	芹菜炒花枝丸	當季青菜	味噌豆腐湯	★	
20	二	五穀 白飯	洋蔥豬柳	瓜仔肉	玉米炒蛋	當季青菜	冬瓜蛤蠣排骨		
21	三 素食	素義大利麵+大餅					八寶甜湯	★	
22	四	白飯	炸魚排	嫩煎豆腐	紅燒杏鮑菇 +香菇	當季青菜	南瓜濃湯		
23	五	五穀 白飯	三杯雞翅	開陽大黃瓜	紅蘿蔔炒蛋	當季青菜	香菇雞翅湯	★	
26	一	白飯	咖哩雞	芹菜炒豆干	麻婆豆腐+絞 肉	當季青菜	青菜丸子湯	★	
27	二	豬排三明治、卡啦漢堡							休業式
17天									