

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 10 月 營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				1	2
主 食					
主 菜				中	連
魚				秋	假
副 菜					
青 菜					
湯					
水果點心					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	5	6	7	8	9
主 食	白飯	燕麥飯	海鮮米粉湯	糙米飯	
主 菜	麻婆豆腐	蒜泥白肉	卡拉雞腿	滷排骨	雙
魚	麻油猴頭菇	泰式涼拌海鮮	黑白切	三杯中卷	十
副 菜	炒竹筍	腐乳肉絲高麗菜		涼拌小黃瓜	節
青 菜	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		排骨酥芋頭湯	
水果點心	水果	水果	鮮奶/水果	水果	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	12	13	14	15	16
主 食	白飯	糙米飯	水餃	白飯	小米飯
主 菜	咖哩洋芋	大蔥炒雞肉	雞排	花生滷豬腳	宮保雞丁
魚	鹹蛋四季豆	香酥鮮蚶豆腐	滷味拼盤	糖醋魚	絲瓜炒蛤蜊
副 菜	水蓮炒香菇	蒜香莧菜		木須花椰菜	番茄炒蛋
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	鳳梨苦瓜雞	酸辣湯	鴨肉芋頭湯	鮮瓜排骨湯
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
	19	20	21	22	23
主 食	糙米飯	白飯	海鮮鍋燒意麵	薏仁飯	芝麻飯
主 菜	燴鮮筍	蔥油雞	鹽酥雞	筍干控肉	香腸
魚	什錦土豆絲	蔥爆鮮魚		沙茶海鮮鴿蛋	豆鼓蒸魚
副 菜	三杯杏鮑菇	五更腸旺		甜不辣炒麵腸	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	海芽豆腐湯	蘿蔔豬肉湯		榨菜鴨血湯	鴻喜菇木耳雞湯
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
	26	27	28	29	30
主 食	五穀飯	白飯	拱麵(火鍋)	芝麻飯	白飯
主 菜	咖哩洋芋	黑胡椒豬柳	滷雞腿	彩椒溜雞片	糖醋里肌
魚	玉米筍炒彩椒	鹽酥魚塊	黑白切	清蒸鮮魚	客家小炒
副 菜	炸豆腐	三色蛋		長豆炒肉末	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	蕃茄金針菇湯	芹香貢丸湯		香菇雞湯	排骨酥芋頭湯
水果點心	水果	水果	鮮奶/水果	水果	水果