

連江縣立敬恆國民中小學 109 年 7 月 營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1	2	3
主食			拱麵	小米飯	白飯
主菜			滷雞腿	蔥油雞	沙茶炒豬五花
魚			黑白切	蔥爆鮮魚	泰式涼拌海鮮
副菜				螞蟻上樹	長豆炒肉末
青菜			當地時蔬	當地時蔬	當地時蔬
湯				山藥排骨湯	排骨酥芋頭湯
水果點心			鮮奶/水果	水果	水果
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	6	7	8	9	10
主食	白飯	燕麥飯	海鮮米粉湯	糙米飯	小米飯
主菜	蔬炒花椰	糯米椒炒嫩雞	雞排	味噌炒豬肉	糖醋里肌
魚	腐皮高麗菜	沙茶海鮮鵪蛋	滷味拼盤	清蒸鮮魚	蔥爆鮮魚
副菜	炸豆腐	甜不辣炒麵腸		鹹豬肉炒花椰	九層塔海龍
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		海帶節排骨湯	鮮筍排骨湯
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
	13	14			
主食	白飯	糙米飯			
主菜	咖哩洋芋	卡拉炸雞			
魚	海帶三絲	三杯中卷			
副菜	鵪蛋燴野菇	絲瓜木耳			
青菜	當地時蔬	當地時蔬			
湯	針菇番茄豆腐	肉羹湯			
水果點心	水果	水果			