

連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	水果點心	備註
10/2	一	Q米飯	烤雞翅	古早味蒸蛋	風味時蔬	虱目魚湯	水果1份	低脂牛奶
10/3	二	芝麻飯	烤魚	玉米炒蛋	風味時蔬	仙草湯	水果1份	
10/4	三	蝦仁蛋炒飯+蒸蛋			風味時蔬	紫菜蛋花湯	水果1份	豆奶
10/5	四	紫米飯	滷棒棒腿	甜不辣	風味時蔬	排骨湯	水果1份	
10/6	五	Q米飯	糖醋排骨	吻仔魚炒蛋	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	豆奶
10/11	三	家常麵+雞排+包子			風味時蔬		水果1份	豆奶
10/12	四	Q米飯	素咖哩	海帶蛋滷味	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	
10/13	五	糙米飯	糖醋排骨	干貝蒸蛋	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	豆奶
10/16	一	五穀飯	炸雞塊	紅燒豆腐	風味時蔬	筍片肉絲湯	水果1份	低脂牛奶
10/17	二	Q米飯	蒸魚	玉米炒蛋	風味時蔬	蕃茄豆腐湯	水果1份	
10/18	三	玉米蛋炒飯+蜜汁排骨			風味時蔬		水果1份	豆奶
10/19	四	糙米飯	里肌肉排	紅燒板豆腐	風味時蔬	榨菜肉絲湯	水果1份	
10/20	五	Q米飯	瓜仔肉	玉米蒸蛋	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	豆奶
10/23	一	Q米飯	糖醋排骨	山藥卷	風味時蔬	愛玉湯	水果1份	低脂牛奶
10/24	二	芝麻飯	烤雞翅	糖醋豆包	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	
10/25	三	玉米粥+豬排+包子			風味時蔬		水果1份	豆奶
10/26	四	地瓜飯	糖醋排骨	水煮蛋	風味時蔬	香菇雞湯	水果1份	
10/27	五	糙米飯	蒸魚	蘿蔔糕	風味時蔬	綠豆芋圓湯	水果1份	豆奶
10/30	一	Q米飯	烤雞翅	清蒸蝦子	風味時蔬	蕃茄蛋花湯	水果1份	低脂牛奶
10/31	二	芝麻飯	烤秋刀魚	吻仔魚炒蛋	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	

本校一律使用「原料原產地(台灣)」豬肉

本月主廚：劉明輝先生 本月副廚：林克強先生 本月助理：王碧瑛阿姨

※自111年10月1日請菜單依「精進學校午餐88餐菜單」參考使用。

※營養午餐負責人：總務主任陳如敏，聯絡電話：55420轉501

※國小學童午餐：五穀根莖類5份/蛋白質2份60克/青菜2份200g/水果一份合計75名

※幼兒園(2-6歲)扣除早上及下午點心：五穀根莖類2.5份/蛋白質1份30克/青菜1份100g合計51名

※午餐平均五穀根莖類4份/蛋白質1.6份48克/青菜1.6份160g/水果一份(每日)

※部分菜色會因交通或市場供需影響而有所機動略有更改，敬請見諒！

總務主任：

總務主任 陳如敏

校長：

塘岐國小 校長 陳功德