

連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果點心	備註
5/1	一	白飯	蒜泥白肉	蔥蛋	風味時蔬	排骨湯	水果1份	豆奶
5/2	二	肉粽	滷雞翅	蒸蛋	風味時蔬	翡翠吻仔魚湯	水果1份	
5/3	三	炒麵	糖醋排骨	山藥卷	風味時蔬	紫菜蛋花湯	水果1份	低脂牛奶
5/4	四	白飯	鯖魚	紅燒豆腐	風味時蔬	蛤蜊海帶芽湯	水果1份	
5/5	五	五穀飯	炒肉絲	水煮蛋	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	豆奶
5/8	一	海苔香鬆飯	蒸蛋	炸黑輪	風味時蔬	貢丸湯	水果1份	豆奶
5/9	二	白飯	滷五花肉	燴三鮮	風味時蔬	蕃茄豆腐湯	水果1份	
5/10	三	家常麵	咖哩雞	薯條	風味時蔬	包子	水果1份	低脂牛奶
5/11	四	地瓜飯	蜜汁雞翅	柳葉魚	風味時蔬	紅豆湯	水果1份	
5/12	五	紫米飯	紅糟肉	紅燒豆腐	風味時蔬	排骨冬瓜湯	水果1份	豆奶
5/15	一	燕麥飯	炒雞丁	玉米蒸蛋	風味時蔬	花枝丸湯	水果1份	豆奶
5/16	二	白飯	豉汁蒸魚	糖醋排骨	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	
5/17	三	蝦仁炒飯	炸肉片	吐托魚酥	風味時蔬	味增湯	水果1份	低脂牛奶
5/18	四	魚湯飯	蘿蔔糕	糖醋豆包	風味時蔬	包子	水果1份	
5/19	五	白飯	糖醋排骨	鮮魚片	風味時蔬	海帶芽湯	水果1份	豆奶
5/22	一	芝麻飯	炒肉片	蒸蛋	風味時蔬	竹筍雞湯	水果1份	豆奶
5/23	二	海苔香鬆飯	燒烤雞翅	吻仔魚炒蛋	風味時蔬	馬鈴薯濃湯	水果1份	
5/24	三	油飯	紅燒豆腐	秋刀魚	風味時蔬	紅豆西米露	水果1份	低脂牛奶
5/25	四	海苔香鬆飯	咖哩雞丁	瓜仔肉	風味時蔬	芋圓湯	水果1份	
5/26	五	白飯	里肌肉排	玉米蒸蛋	風味時蔬	香菇羹	水果1份	豆奶
5/28	一	芝麻飯	豆干炒肉片	炒三鮮	風味時蔬	冬瓜排骨湯	水果1份	低脂牛奶
5/29	二	小米飯	滷雞翅	清蒸蝦子	風味時蔬	紫菜蛋花湯	水果1份	
5/30	三	海鮮炒飯條	鯖魚	宮保雞丁	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	豆奶

本校一律使用「原料原產地(台灣)」豬肉

本月主廚：林克強先生 本月副廚：劉明輝先生 本月助理：陳冠蓉阿姨

※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65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61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 陳功德 校長