

連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年1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
1/3	二	白飯	烤雞腿	風味玉米青花菜	蒸蛋	什錦蔬菜湯	水果1份	
1/4	三	炒板條	雞肉	炒蛋	風味地瓜葉	排骨湯	水果1份	低脂牛奶
1/5	四	五穀雜糧飯	炒肉片	紅燒豆腐	風味青江菜	南瓜濃湯	水果1份	
1/6	五	白飯	蕃茄豆腐	鮮蔬烘蛋	風味四季豆	味噌蔬菜湯	水果1份	豆奶
1/7	六	地瓜飯	味噌豬肉	豆干滷味	風味菠菜	冬瓜蛤蜊湯	水果1份	
1/9	一	麵線	糖醋炸雞	水煮蛋	風味地瓜葉	包子	水果1份	豆奶
1/10	二	海苔香鬆飯	豬肉片	豆干炒大白菜	風味油菜	關東煮湯	水果1份	
1/11	三	五穀雜糧飯	烤鯖魚	和風蒸蛋	風味蔬菜	菇菇湯	水果1份	低脂牛奶
1/12	四	地瓜飯	家鄉肉燥	四色豆炒蛋	風味鮮菇菠菜	冬瓜排骨酥湯	水果1份	
1/13	五	白飯	梅花肉排	春捲	風味青江菜	地瓜芋圓湯	水果1份	豆奶
1/16	一	炒飯	咖哩雞胸時蔬	鹹蛋四季豆	風味空心菜	肉骨茶湯	水果1份	豆奶
1/17	二	餐盒					水果1份	

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：陳碧蘭阿姨

※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63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57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

111/1/17