

連江縣仁愛國小 114 年6月學生午餐食譜設計一覽表

	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/乳製品	
		菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	水果	乳製品
2	一	糙米飯	沙茶肉片	酥炸鯛魚	當令時蔬	鮮魚湯	水果	
3	二	紫米飯	梅干扣肉	番茄炒蛋	當令時蔬	蘿蔔排骨湯		鮮乳
4	三	家常麵					水果	
5	四	白米飯	紅燒排骨	螞蟻上樹	當令時蔬	虱目魚丸湯		黑豆奶
6	五	地瓜飯	烤雞翅	絲瓜蛤蠣	當令時蔬	銀耳蓮子湯	水果	
9	一	糙米飯	宮保雞丁	五更腸旺	當令時蔬	山藥蛤蠣湯		
10	二	紫米飯	糖醋排骨	蛤蠣蒸蛋	當令時蔬	玉米排骨湯		鮮乳
11	三	肉絲炒飯	滷味拼盤				水果	
12	四	白米飯	馬鈴薯燒肋排	蒲燒鯛魚排	當令時蔬	貢丸湯	水果	
13	五	地瓜飯	轟炸雞腿	鐵板豆腐	當令時蔬	檸檬愛玉湯	水果	
16	一	糙米飯	紅燒豬腳	客家小炒	當令時蔬	紫菜蛋花湯	水果	
17	二	紫米飯	三杯雞	鳳梨蝦球	當令時蔬	玉米濃湯		鮮乳
18	三	麵疙瘩	銀絲卷				水果	
19	四	白米飯	香煎秋刀魚	糖醋豬柳	當令時蔬	酸辣湯	水果	
20	五	地瓜飯	馬鈴薯燉雞	玉米炒蛋	當令時蔬	仙草粉圓湯	水果	
23	一	糙米飯	鹹酥雞	三杯中卷	當令時蔬	香菇雞湯	水果	
24	二	紫米飯	壽喜肉	炒三鮮	當令時蔬	青菜豆腐湯		鮮乳
25	三	海鮮什錦炒麵				0	水果	
26	四	白米飯	梅干扣肉	野菜蛋沙拉	當令時蔬	鮮魚湯	水果	
27	五	地瓜飯	吻仔魚炒蛋	香烤雞腿	當令時蔬	綠豆粉圓湯	水果	
30	一	餐盒						