

連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年12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
12/1	五	白飯	蜜汁雞肉	紅燒豆腐	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	豆奶
12/4	一	海苔香鬆飯	沙茶炒肉片	和風蒸蛋	風味時蔬	燒仙草	水果1份	低脂牛奶
12/5	二	紫米飯	咖哩雞	茶葉蛋	風味時蔬	紫菜蛋花湯	水果1份	
12/6	三	玉米粥+炒肉片+大餅			風味時蔬		水果1份	豆奶
12/7	四	Q米飯	炒三鮮	烤雞翅	風味時蔬	青菜豆腐湯	水果1份	
12/8	五	紫米飯	紅燒棒棒腿	炸甜不辣	風味時蔬	蘿蔔排骨湯	水果1份	豆奶
12/11	一	燕麥飯	滷五花肉	蒸蛋	風味時蔬	湯圓	水果1份	低脂牛奶
12/12	二	白飯	鯛魚片	紅燒排骨	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	
12/13	三	蛋炒飯	蒸蛋	烤雞翅	風味時蔬	蕃茄蛋花湯	水果1份	豆奶
12/14	四	魚湯飯	滷味	紅燒肉	風味時蔬	包子	水果1份	
12/15	五	Q米飯	瓜仔肉	紅燒豆腐	風味時蔬	海帶芽豆芽湯	水果1份	豆奶
12/18	一	芝麻飯	滷肉	山藥卷	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	低脂牛奶
12/19	二	海苔香鬆飯	炒肉片	水煮蝦	風味時蔬	排骨湯	水果1份	
12/20	三	蕃茄義大利麵+炸雞塊+巧ㄟ 茶葉蛋			風味時蔬		水果1份	豆奶
12/21	四	白飯	咖哩雞	滷味三拼	風味時蔬	湯圓	水果1份	
12/22	五	聖誕節義賣園遊會					水果1份	豆奶
12/25	一	芝麻飯	烤雞翅	胡蘿蔔炒蛋	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	低脂牛奶
12/26	二	Q米飯	紅燒排骨	炒三鮮	風味時蔬	香菇雞湯	水果1份	
12/27	三	米粉湯+包子+滷雞腿			青菜		水果1份	豆奶
12/28	四	白飯	酥炸魚排	滷肉燥	風味時蔬	燒仙草	水果1份	
12/29	五	Q米飯	紅糟雞	玉米炒蛋	風味時蔬	紫菜蛋花湯	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：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74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49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 1/16