

東莒國小111年 9月菜單

日期	主食一	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
8/29(一)	紫米飯	紅燒獅子頭	毛豆	小松菜	黑糖珍珠豆花	
8/30(二)	藜麥飯	三杯雞	九層塔烘蛋	地瓜葉	紫菜蛋花湯	
8/31(三)	肉羹湯麵	茶葉蛋	地瓜薯條	小松菜		
9/1(四)	糙米飯	黑胡椒豬柳	甜不辣炒芹菜	大陸妹	酸辣湯	
9/2(五)	白米飯	紅燒魚	玉米炒蛋	芥菜	番茄蛋花湯	
9/12(一)	紫米飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	大陸妹	叻仔魚蛋花湯	
9/13(二)	藜麥飯	炸魚	番茄炒蛋	芥菜	杏鮑菇排骨湯	
9/14(三)	炒米粉	東坡肉		青江菜	紫菜蛋花湯	
9/15(四)	糙米飯	宮保雞丁	醋溜土豆絲	地瓜葉	香菇雞湯	
9/16(五)	白米飯	肉燥	滷貢丸、黑輪	青江菜	海帶排骨湯	
9/19(一)	紫米飯	沙茶炒肉絲	炸杏鮑菇	大陸妹	玉米濃湯	
9/20(二)	藜麥飯	烤魚	麻婆豆腐	芥菜	蔬菜蛋花湯	
9/21(三)	客家版條(湯)		滷蛋	小松菜		
9/22(四)	糙米飯	咖哩雞	章魚小熱狗	地瓜葉	酸辣湯	有機黑豆漿
9/23(五)	白米飯	日式豬肉丼	培根杏鮑菇捲	青江菜	味噌湯	
9/24(六)	義大利麵	薯塊	雞塊	花椰菜	玉米濃湯	
9/26(一)	紫米飯	馬鈴薯燒肉	大黃瓜炒貢丸	大陸妹	酸菜豬血湯	
9/27(二)	藜麥飯	糖醋魚	涼拌小黃瓜	芥菜	紫菜蛋花湯	
9/28(三)	海鮮粥		荷包蛋	小松菜		
9/29(四)	糙米飯	炸雞腿	豆干肉絲	地瓜葉	玉米濃湯	
9/30(五)	白米飯	梅干扣肉	薑絲炒木耳	青江菜	綠豆西米露	

本校午餐供應之豬肉產地為台灣，並均有CAS標章