

連江縣北竿鄉塘岐國民小學113年3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
3/1	五	紫米飯	日式炸雞	田園四色	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	豆奶
3/4	一	白飯	味噌炒肉片	吻仔魚炒蛋	風味時蔬	排骨湯	水果1份	低脂牛奶
3/5	二	海苔香鬆飯	酥炸魚柳	炸肉片	風味時蔬	紅豆湯	水果1份	
3/6	三	茄汁肉醬通心粉	迷迭香腿排	焗烤馬鈴薯	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	豆奶
3/7	四	蛋炒飯	玉米筍炒肉片	蒸蛋	風味時蔬	關東煮湯	水果1份	
3/8	五	五穀飯	滷雞腿	時蔬炒肉絲	風味時蔬	排骨筍片湯	水果1份	豆奶
3/11	一	白飯	咖哩雞	鹽酥杏鮑菇	風味時蔬	馬鈴薯濃湯	水果1份	低脂牛奶
3/12	二	海苔香鬆飯	瓜仔肉	和風蒸蛋	風味時蔬	紫菜蛋花湯	水果1份	
3/13	三	米粉湯	酥炸魚片	烤雞翅	風味時蔬	包子	水果1份	豆奶
3/14	四	炒飯	滷肉	紅燒豆腐	風味時蔬	綜合蔬菜湯	水果1份	
3/15	五	芝麻飯	味噌肉片	鹹蛋炒四季豆	風味時蔬	蘿蔔排骨湯	水果1份	豆奶
3/18	一	香鬆飯	日式豬排	滷味	風味時蔬	玉米排骨湯	水果1份	低脂牛奶
3/19	二	白飯	糖醋排骨	白菜滷	風味時蔬	肉羹湯	水果1份	
3/20	三	油飯	炒肉片	薯條	風味時蔬	紅豆湯圓	水果1份	豆奶
3/21	四	白飯	滷雞翅	炒田不辣	風味時蔬	蘿蔔排骨湯	水果1份	
3/22	五	海苔香鬆飯	椒鹽鮮魚	滷白菜	風味時蔬	香菇雞湯	水果1份	豆奶
3/25	一	五穀飯	酥炸雞翅	風味蒸蛋	風味時蔬	味噌湯	水果1份	低脂牛奶
3/26	二	白飯	里肌肉排	鹽酥杏鮑菇	風味時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果1份	
3/27	三	大魯麵	紅糟五花肉	包子	風味時蔬		水果1份	豆奶
3/28	四	白飯	咖哩雞	綜合滷味	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	
3/29	五	海苔香鬆飯	黑胡椒豬柳	鮮蔬烘蛋	風味時蔬	貢丸湯	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73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53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