

連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年8-9月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	水果點心	備註
8/30	三	玉米蛋炒飯+蜜汁排骨			青菜	鯛魚味增湯	水果1份	低脂牛奶
8/31	四	Q米飯	咖哩雞丁	柳葉魚	青菜	玉米濃湯	水果1份	
9/1	五	地瓜飯	糖醋排骨	干貝蒸蛋	青菜	酸辣湯	水果1份	豆奶
9/4	一	五穀飯	烤雞翅	炒三鮮	青菜	紫菜蛋花湯	水果1份	豆奶
9/5	二	芝麻飯	旗魚	吻仔魚炒蛋	青菜	仙草湯	水果1份	
9/6	三	皮蛋瘦肉粥+包子+水煮蛋			青菜		水果1份	低脂牛奶
9/7	四	紫米飯	滷棒棒腿	甜不辣	青菜	冬瓜湯	水果1份	
9/8	五	Q米飯	糖醋排骨	滷白仁杏鮑菇	青菜	虱目魚湯	水果1份	豆奶
9/11	一	五穀飯	蒜泥白肉	馬鈴薯沙拉	青菜	愛玉湯	水果1份	豆奶
9/12	二	Q米飯	旗魚	玉米炒蛋	青菜	蕃茄豆腐湯	水果1份	
9/13	三	家常麵+包子+鐵路豬排			青菜		水果1份	低脂牛奶
9/14	四	糙米飯	里肌肉排	紅燒板豆腐	青菜	花枝丸湯	水果1份	
9/15	五	Q米飯	瓜仔肉	玉米蒸蛋	青菜	玉米濃湯	水果1份	豆奶
9/18	一	Q米飯	糖醋排骨	柳葉魚	青菜	紫菜蛋花湯	水果1份	豆奶
9/19	二	芝麻飯	滷雞翅	蔥花蛋	青菜	酸辣湯	水果1份	
9/20	三	玉米粥+豬排+包子			青菜		水果1份	低脂牛奶
9/21	四	地瓜飯	紅燒排骨	洋蔥炒蛋	青菜	香菇雞湯	水果1份	
9/22	五	糙米飯	紅糟肉	清蒸蝦子	青菜	紅豆湯	水果1份	豆奶
9/23	六	Q米飯	咖哩雞丁	紅燒豆腐	青菜	排骨湯	水果1份	
9/25	一	五穀飯	烤雞翅	豆干肉燥	青菜	蕃茄蛋花湯	水果1份	豆奶
9/26	二	芝麻飯	糖醋排骨	烤秋刀魚	青菜	玉米濃湯	水果1份	
9/27	三	蝦仁蛋炒飯+炸雞塊+茶葉蛋			青菜	青菜豆腐湯	水果1份	低脂牛奶
9/28	四	Q米飯	咖哩雞	鯖魚	青菜	筍片湯	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：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58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