連江縣仁愛國小 114 年5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
1	四	白米飯	三杯雞	客家小炒	當令時蔬	山藥排骨湯	水果	
2	五	地瓜飯	京都排骨	蒸餃肉	當令時蔬	玉米濃湯	水果	鮮奶
5	一	糙米飯	蜜汁雞腿	照燒豆皮	當令時蔬	玉米排骨湯	水果	
6	二	黑米飯	壽喜肉	螞蟻上樹	當令時蔬	鮮魚湯	水果	鮮奶
7	三	炒米粉	豆干	滷蛋	涼拌木耳	魚丸湯	水果	
8	四	白米飯	宮保雞丁	紅燒蛋豆腐	當令時蔬	番茄豆腐湯	水果	黑豆奶
9	五	地瓜飯	糖醋排骨	玉米炒蛋	當令時蔬	檸檬愛玉湯	水果	
12	一	糙米飯	蒜泥白肉	五更腸旺	當令時蔬	香菇雞湯	水果	
13	二	黑米飯	左宗棠雞	小魚乾炒花生	當令時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	鮮奶
14	三	炒米粉	肉包			魚丸湯	水果	
15	四	白米飯	京醬肉絲	蒲燒鯛魚	當令時蔬	餛飩湯	水果	
16	五	地瓜飯	卡啦雞腿	香菇肉絲	當令時蔬	紫菜蛋花湯	水果	鮮奶
19	一	糙米飯	紅燒豬腳	野菜加哩	當令時蔬	酸菜豬血湯	水果	
20	二	黑米飯	紅糟雞	乾煎秋刀魚	當令時蔬	鮮魚湯	水果	鮮奶
21	三	水餃	滷雞腿			酸辣湯	水果	
22	四	白米飯	鐵路豬排	香蒸蛋	當令時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	
23	五	地瓜飯	鹽烤雞翅	麻婆豆腐	當令時蔬	綠豆粉圓湯	水果	鮮奶
26	一	糙米飯	鹹酥雞	紅燒豆皮	當令時蔬	青菜豆腐湯	水果	
27	二	黑米飯	梅干扣肉	三杯中捲	當令時蔬	香菇雞湯	水果	鮮奶
28	三	油飯	荷包蛋				水果	
29	四	白米飯	沙茶豬柳	酥炸鯛魚	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	