

連江縣仁愛國小 114 年1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
2	四	白米飯	鹹酥雞	芹菜肉絲炒豆皮	當令食蔬	玉米濃湯	水果	
3	五	地瓜飯	紅燒排骨	乾扁四季豆	當令食蔬	紅糟雞湯	水果	
6	一	糙米飯	三杯雞	吻仔魚炒蛋	當令食蔬	玉米排骨湯	水果	
7	二	紫米飯	蒜泥白肉	三杯中卷	當令食蔬	麻油雞湯		鮮乳
8	三	家常麵	牛肉麵	銀絲卷			水果	
9	四	白米飯	蔥爆沙茶豬	鐵板豆腐	當令食蔬	肉羹湯	水果	
10	五	地瓜飯	鹹酥雞	筴白筍炒甜不辣	當令食蔬	地瓜餃湯		鮮乳
13	一	糙米飯	東坡肉	炒三鮮	當令食蔬	鮮魚湯	水果	
14	二	紫米飯	咖哩雞	乾煎秋刀魚	當令食蔬	紫菜蛋花湯		鮮乳
15	三	油飯	荷包蛋				水果	
16	四	白米飯	糖醋里肌	玉米炒蛋	當令食蔬	紅糟雞湯	水果	
17	五	地瓜飯	酥炸雞翅	螞蟻上樹	當令食蔬	肉羹湯		