

連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年11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
11/1	三	米粉湯+包子+鐵路豬排			青菜		水果1份	豆奶
11/2	四	白飯	滷棒棒腿	炒蛋	風味時蔬	排骨海帶芽湯	水果1份	
11/3	五	海苔香鬆飯	烤鯖魚	綜合滷味	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	豆奶
11/6	一	五穀飯	孜然雞翅	玉米蒸蛋	風味時蔬	花枝丸湯	水果1份	低脂牛奶
11/7	二	白飯	清蒸蝦子	燴三鮮	風味時蔬	海帶芽豆芽湯	水果1份	
11/8	三	玉米粥+炒肉片+包子			風味時蔬		水果1份	豆奶
11/9	四	地瓜飯	洋蔥烤雞翅	玉米炒蛋	風味時蔬	紅豆湯	水果1份	
11/10	五	紫米飯	愛爾蘭燉肉	炸魚	風味時蔬	排骨冬瓜湯	水果1份	豆奶
11/13	一	燕麥飯	海南雞	干貝蒸蛋	風味時蔬	魚丸湯	水果1份	低脂牛奶
11/14	二	白飯	豉汁蒸魚	紅燒豆腐	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	
11/15	三	蝦仁炒飯	烤雞腿	玉米炒蛋	風味時蔬	蕃茄蛋花湯	水果1份	豆奶
11/16	四	魚湯飯	水煮蝦	蘿蔔糕	風味時蔬	包子	水果1份	
11/17	五	野菇炊飯	烤鮮魚	奶油玉米筍	風味時蔬	海帶芽豆芽湯	水果1份	豆奶
11/20	一	芝麻飯	迷迭香腿排	山藥卷	風味時蔬	竹筍雞湯	水果1份	低脂牛奶
11/21	二	海苔香鬆飯	燒烤雞翅	古早味蒸蛋	風味時蔬	馬鈴薯濃湯	水果1份	
11/22	三	家常麵+雞翅+包子			風味時蔬		水果1份	豆奶
11/23	四	白飯	里肌肉排	柳葉魚	風味時蔬	芋圓湯	水果1份	
11/24	五	海苔香鬆飯	咖哩雞丁	水煮蝦	風味時蔬	香菇羹	水果1份	豆奶
11/27	一	芝麻飯	咕咾肉	烤秋刀魚	風味時蔬	冬瓜蛤蜊湯	水果1份	低脂牛奶
11/28	二	小米飯	烤雞腿	奶油玉米筍	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	
11/29	三	白飯	酥炸魚排	紅燒豆腐	風味時蔬	綠豆西米露	水果1份	豆奶
11/30	四	粽子	烤雞翅	玉米炒蛋	風味時蔬	紫菜蛋花湯	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74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51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