

連江縣仁愛國小 114 年3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
3	一	糙米飯	三杯雞	糖醋鯛魚	當令時蔬	青菜豆腐蛋花湯	水果	
4	二	紫米飯	京都排骨	麻婆豆腐	當令時蔬	鯛魚味噌湯		鮮奶
5	三	大腸麵線	炸銀絲卷				水果	
6	四	白米飯	紅燒豬腳	三色蛋	當令時蔬	虱目魚丸湯	水果	
7	五	地瓜飯	麻油蔥香雞腿肉	鳳梨蝦球	當令時蔬	紅豆芋圓湯		鮮奶
10	一	糙米飯	番茄燉雞	魚香茄子	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	
11	二	紫米飯	沙茶肉片	紅燒豆腐	當令時蔬	餛飩湯		鮮奶
12	三	油飯	荷包蛋				水果	豆奶
13	四	白米飯	馬鈴薯燒肋排	茄汁白蝦	當令時蔬	山藥魚丸湯	水果	
14	五	地瓜飯	轟炸雞腿	生炒花枝	當令時蔬	綠豆粉圓湯		鮮奶
17	一	糙米飯	糖醋排骨	客家小炒	當令時蔬	酸辣湯	水果	
18	二	紫米飯	咖哩雞	田園四色	當令時蔬	玉米濃湯		鮮乳
19	三	鼎邊銼	肉包				水果	
20	四	白米飯	京醬肉絲	海鮮蒸蛋	當令時蔬	四神湯	水果	
21	五	地瓜飯	紅糟雞	鮮燴魚片	當令時蔬	黃金餃湯	水果	
24	一	糙米飯	鹹酥雞	螞蟻上樹	當令時蔬	香菇雞湯	水果	
25	二	紫米飯	壽喜肉	炒三鮮	當令時蔬	青菜豆腐湯		鮮乳
26	三	家常麵	牛肉麵	滷蛋			水果	
27	四	白米飯	梅干扣肉	番茄炒蛋	當令時蔬	山藥排骨湯	水果	
28	五	地瓜飯	滷雞腿	五更腸旺	當令時蔬	紅豆芋圓湯		
31	一	糙米飯	筍絲扣肉	芹菜肉絲炒豆皮	當令時蔬	薑汁地瓜湯	水果	