

連江縣仁愛國小 114 年4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	二	黑米飯	宮保雞丁	紅燒豆腐	當令時蔬	紫菜蛋花湯	水果	鮮乳
2	三	春季郊遊					水果	
7	一	糙米飯	紅燒排骨	酥炸魚片	當令時蔬	鮮魚湯	水果	
8	二	黑米飯	麻油雞	什錦蒸蛋	當令時蔬	鯛魚味噌湯	水果	鮮乳
9	三	肉絲炒米粉	滷蛋				水果	
10	四	白米飯	泡菜燒肉	五更腸旺	當令時蔬	玉米排骨湯	水果	
11	五	地瓜飯	烤雞腿	生炒花枝	當令時蔬	紅豆芋園湯	水果	鮮乳
14	一	糙米飯	糖醋鯛魚	京都排骨	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	
15	二	黑米飯	三杯雞	瓜仔肉燥油豆腐	當令時蔬	鮮魚湯	水果	鮮乳
16	三	麵疙瘩	馬祖漢堡				水果	黑豆奶
17	四	白米飯	海節燉肉	螞蟻上樹	當令時蔬	餛飩湯	水果	
18	五	地瓜飯	油蔥雞	玉米炒蛋	當令時蔬	南瓜海鮮湯	水果	鮮乳
21	一	糙米飯	轟炸雞腿	麻婆豆腐	當令時蔬	玉米濃湯	水果	
22	二	黑米飯	紅燒豬腳	番茄炒蛋	當令時蔬	蛤蠣香菇雞湯	水果	鮮乳
23	三	皮蛋瘦肉粥					水果	
24	四	白米飯	筍干扣肉	乾煎秋刀魚	當令時蔬	虱目魚丸湯	水果	
25	五	地瓜飯	三色雞丁	豆皮肉絲	當令時蔬	綠豆粉圓湯	水果	鮮乳
28	一	糙米飯	滷雞翅	客家小炒	當令食蔬	蘿蔔排骨湯	水果	
29	二	黑米飯	糖醋排骨	乾扁四季豆	當令食蔬	海帶芽珍菇湯	水果	鮮乳
30	三	油飯	糯米、肉絲	荷包蛋	蛋	貢丸湯	水果	