

連江縣北竿鄉塘岐國民小學113年1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	
1/2	二	白飯	烤雞腿	炒什錦	風味時蔬	蔬菜湯	水果1份		
1/3	三	炒板條	滷味	炒蛋	風味時蔬	紅豆湯	水果1份	豆奶	
1/4	四	五穀雜糧飯	炒肉片	紅燒豆腐	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份		
1/5	五	白飯	咖哩雞	鮮蔬烘蛋	風味時蔬	味噌湯	水果1份	豆奶	
1/8	一	五穀雜糧飯	滷肉	和風蒸蛋	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	豆奶	
1/9	二	海苔香鬆飯	烤雞翅	炒三鮮	風味時蔬	玉米排骨	水果1份		
1/10	三	麵線	炸雞塊	水煮蛋	風味時蔬	包子	水果1份	低脂牛奶	
1/11	四	芝麻飯	家鄉肉燥	四色豆炒蛋	風味時蔬	排骨湯	水果1份		
1/12	五	白飯	醃醋排骨	蝦子	風味時蔬	地瓜芋圓湯	水果1份	豆奶	
1/15	一	糙米飯	味噌豬肉	滷味	風味時蔬	貢丸蘿蔔湯	水果1份	低脂牛奶	
1/16	二	海苔香鬆飯	燒烤雞翅	吻仔魚炒蛋	風味時蔬	馬鈴薯濃湯	水果1份		
1/17	三	玉米粥	炒肉片	炸魚	風味時蔬	大餅	水果1份	豆奶	
1/18	四	白飯	咖哩雞	炒四季豆	風味時蔬	肉骨茶湯	水果1份		
1/19	五	休業式/餐盒							

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49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