

連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年6月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果點心	鮮奶豆漿
6/1	四	紫米飯	蜜汁排骨	滷蛋	風味時蔬	紅豆湯	水果1份	
6/2	五	海苔香鬆飯	蒸蛋	豆干炒肉絲	風味時蔬	味噌湯	水果1份	豆奶
6/5	一	Q米飯	紅燒板豆腐	柳葉魚	風味時蔬	紫菜蛋花湯	水果1份	豆奶
6/6	二	芝麻飯	紅燒排骨	叻仔魚蒸蛋	風味時蔬	青菜豆腐湯	水果1份	
6/7	三	地瓜粥	豬排	包子	風味時蔬		水果1份	低脂牛奶
6/8	四	Q米飯	烤鯖魚	紅燒肉	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	
6/9	五	地瓜飯	紅燒棒棒眼	炒甜不辣	風味時蔬	花枝丸湯	水果1份	豆奶
6/12	一	Q米飯	鯛魚片	玉米炒蛋	風味時蔬	蘿蔔排骨湯	水果1份	豆奶
6/13	二	芝麻飯	秋刀魚	糖醋排骨	風味時蔬	紫菜蛋花湯	水果1份	
6/14	三	家常麵	包子	炸雞塊	風味時蔬		水果1份	低脂牛奶
6/15	四	Q米飯	滷肉	煎蛋豆腐	風味時蔬	綠豆湯	水果1份	
6/16	五	地瓜飯	蕃茄炒蛋	炸海鮮排	風味時蔬	貢丸湯	水果1份	豆奶
6/17	六	Q米飯	旗魚	玉米蒸蛋	風味時蔬	大黃瓜湯	水果1份	
6/19	一	地瓜飯	蜜汁烤雞翅	滷味三拼	風味時蔬	酸辣湯	水果0份	豆奶
6/20	二	芝麻飯	紅燒排骨	叻仔魚炒蛋	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	
6/21	三	皮蛋瘦肉粥	炸雞塊	胡蘿蔔炒蛋	風味時蔬	馬祖粽	水果1份	低脂牛奶
6/26	一	Q米飯	燒烤雞翅	糖醋豆包	風味時蔬	蕃茄蛋花湯	水果1份	豆奶
6/27	二	芝麻飯	糖醋排骨	蒸蝦子	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	
6/28	三	蝦仁炒飯	炸肉排	包子	風味時蔬	紅豆湯	水果1份	低脂牛奶
6/29	四	地瓜飯	鯖魚	蒸蛋	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	
6/30	五	餐盒(休業式)						

本校一律使用豬肉、牛肉「原料原產地(台灣)」

本月主廚：林克強先生 本月副廚：劉明輝先生 本月助理：陳冠蓉阿姨

※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65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61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