

連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年3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
3/1	三	炒麵	滷雞腿	炒蛋	風味白菜	紅豆芋圓湯	水果1份	低脂牛奶
3/2	四	白飯	魚	烤雞翅	風味青花菜	南瓜濃湯	水果1份	
3/3	五	紫米飯	炸小豬排	炸醬炒五丁	風味白菜	酸辣湯	水果1份	豆奶
3/6	一	白飯	味增炒肉片	丁香魚炒蛋	風味時蔬	排骨湯	水果1份	豆奶
3/7	二	海苔香鬆飯	酥炒魚柳	蒸蛋	風味地瓜葉	魚丸湯	水果1份	
3/8	三	茄汁肉醬通心粉	迷迭香腿排	起司焗烤馬鈴薯	風味時蔬	玉米濃湯	水果1份	低脂牛奶
3/9	四	地瓜飯	泡菜炒肉片	蒸蛋	風味小松菜	關東煮湯	水果1份	
3/10	五	白飯	烤雞腿	時蔬炒肉絲	風味青花菜	排骨竹筍湯	水果1份	豆奶
3/13	一	漢堡	里肌肉排	香草拌杏鮑菇	風味蔬菜	馬鈴薯蔬濃湯	水果1份	豆奶
3/14	二	海苔香鬆飯	瓜仔肉	風味地瓜葉	和風蒸蛋	冬瓜蛤蜊湯	水果1份	
3/15	三	炒飯	蒜香魚片	蕃茄炒蛋	風味四季豆	冬瓜檸檬	水果1份	低脂牛奶
3/16	四	白飯	泰式打拋豬	酸辣豆腐塊	風味高麗菜	芋頭西米露	水果1份	
3/17	五	芝麻飯	味增肉片	鹹蛋炒豆腐	風味時蔬	蘿蔔排骨湯	水果1份	豆奶
3/20	一	香鬆飯	日式豬排	香草拌杏鮑菇	風味油菜	紅豆湯圓	水果1份	豆奶
3/21	二	白飯	蝦捲	風味小黃瓜	風味地瓜葉	肉羹湯	水果1份	
3/22	三	油飯	迷迭香腿排	薯條	風味青花菜	南瓜濃湯	水果1份	低脂牛奶
3/23	四	白飯	粉蒸排骨	炒黑輪	風味青江菜	蘿蔔排骨湯	水果1份	
3/24	五	海苔香鬆飯	椒鹽鮮魚	滷白菜	風味空心菜	羹湯	水果1份	豆奶
3/25	六	客家古早味板條	桔醬肉片	風味蒸蛋	風味地瓜葉	鹹湯圓	水果1份	
3/27	一	肉粽	酥炸雞翅	柳葉魚	蛋酥白菜滷	冬瓜檸檬	水果1份	豆奶
3/28	二	白飯	里肌肉排	青醬佐杏鮑菇	風味青花菜	蕃茄蔬菜湯	水果1份	
3/29	三	古早味麵線	洋蔥鹹豬肉	包子	風味青菜		水果1份	低脂牛奶
3/30	四	五穀飯	孜然雞腿	綜合滷味	風味蔬菜	玉米濃湯	水果1份	
3/31	五	海苔香鬆飯	黑胡椒豬柳	鮮蔬烘蛋	風味地瓜葉	虱目魚丸湯	水果1份	豆奶

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：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58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：

塘岐國民小學 校長 陳功德
0222