

連江縣立介壽國民中小學113年06月營養午餐菜單【本校食材肉品均為國產。無牛肉】

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果點心	備註
6/3	一	Q米飯	三杯雞	炒三鮮	季節青菜	銀魚蛋花湯	水果	
		白米30+13	雞胸肉36+15、香菇蒜頭9+4.5、青蔥1+0.5、老薑3	豬肉片12、玉米筍6、小黃瓜6、茭白筍6		蛋4+2、吻仔魚3+1.5、翡翠1.5		
6/4	二	紫米飯	飄香滷肉	吻仔魚炒蛋	季節青菜	竹筍豚骨湯	水果	
		白米24+11、紫米5+2	五花肉30、三角油豆腐10、豆干6	雞蛋12+8盤、吻仔魚3.6+1.6、青蔥1+0.5		竹筍9、胡蘿蔔2、龍骨15		
6/5	三	燕麥飯	香酥豬排	玉米肉末	季節青菜	味噌鮮魚湯	豆奶	
		白米24+13、燕麥5+1	豬排(一人一片)	豬絞肉15+6、三色豆3+1、馬鈴薯5+2、胡蘿蔔4+2、青蔥1+0.5、玉米粒2+1		味噌3+1.5、魚(或魷魚)6+3、豆腐20+15盒、柴魚片1+1包、蔥1+0.5		
6/6	四	炒米粉(素)	紅燒什錦	炸薯餅	季節青菜	紫菜豆腐蛋花湯	水果	初一
		米粉18+9、胡蘿蔔3+1.5、乾香菇絲0.3+0.15、高麗菜12+6、素肉1.2+0.6	小油豆腐25、甜豆6、胡蘿蔔4、玉米筍6	冷凍馬鈴薯餅(一人一片)		紫菜0.3、豆腐6(20盒)、蛋4、蔥0.4		
6/7	五	地瓜飯	破布子蒸魚	紅燒獅子頭	季節青菜	翡翠豆腐羹	水果	
		白米24+11、地瓜8+4	黑魚片45+26包、破布子5+3罐、青蔥1	獅子頭24(2顆)+9(1顆)、胡蘿蔔3+1、大白菜10+5、油蔥酥0.6		翡翠1.2+0.5、豆腐20+12盒、筍蕪2.6+1.3、肉絲6+3、胡蘿蔔2+1		
6/11	二	Q米飯	冰糖燉肉	竹筍炒肉絲	季節青菜	香菇雞湯	水果	
		白米30+13	豬肉丁30、馬鈴薯15、胡蘿蔔3、冰糖3、青蔥1	竹筍18+9、肉絲15+6、胡蘿蔔2		乾香菇0.3+0.15、雞骨塊18+12		
6/12	三	皮蛋瘦肉粥	蜜汁烤雞翅	什錦花椰菜	季節青菜	大肉包	豆奶	
		白米20+10、豬肉絲6+3、皮蛋7+3.5、雞蛋4+2、芹菜1	雞翅(約45KG)(1人1支)、烤肉醬5+3罐	豬肉絲18+9、青花菜10+5、白菜10+5、胡蘿蔔片2+1		冷凍豬肉包(原則1人1個、約28-32g)		
6/13	四	Q米飯	洋蔥蒜香里肌	麻婆豆腐	季節青菜	玉米龍骨湯	水果	
		白米30+13	里肌肉條24+12、洋蔥5+2.5、胡蘿蔔2+1、青椒10+5、黑胡椒醬1+1罐	豆腐(70+36盒)、豬絞肉9+6、青蔥0.5+0.25、三色豆4+2		龍骨9+6、玉米粒9+3、白蘿蔔5+4、胡蘿蔔3+2		
6/14	五	燕麥飯	滷雞腿	魚香茄子	季節青菜	味噌豆腐湯	水果	
		白米24+13、燕麥5+1	雞腿1人1支	豬絞肉9+4.5、茄子28+14、青蔥0.5+0.25		味噌3、油豆腐5、乾海帶芽2.5、小點乾0.5、蔥0.2		
6/17	一	芝麻飯	洋芋燉肉丁	豆鼓小魚	季節青菜	玉米濃湯	水果	
		白米24+13、黑芝麻5+1	肉丁33+15、馬鈴薯12+6、胡蘿蔔4+2、洋蔥2+1	丁香魚3+1、豆干26+11、青蔥1+0.5、洋蔥2+1、豆豉0.2+0.1、辣椒1.2		洋蔥2+1、雞蛋2+1盤、胡蘿蔔1+1、玉米粒罐頭4+2、玉米醬罐頭6+3、馬鈴薯5+2.5、奶油0.45(約1磅)		
6/18	二	肉絲蛋炒飯	香酥雞排	西洋芹炒甜不辣	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	
		白米22+11、肉絲6+3、火腿3+1.5、三色豆3+2、雞蛋4+2、青蔥1、洋蔥1+0.5	雞排44(1人1塊)	甜不辣23、西洋芹10、大辣椒0.1		冬瓜20、蛤蜊10、薑2		
6/19	三	紫米飯	蜜汁腿排	洋芋菇炒蛋	季節青菜	肉羹湯	豆奶	
		白米24+11、紫米5+2	去骨腿排每人一片、烤肉醬5+3罐	雞蛋22、馬鈴薯12、鴻禧菇8		小肉羹9+3、乾香菇0.3+0.15、大白菜10+5、筍絲3+1.5、胡蘿蔔1+1、雞蛋2+1盤		
6/20	四	地瓜飯	三杯鮮菇	筍乾燒油腐	季節青菜	綠豆薏仁甜湯	水果	十五
		白米22+11、地瓜8+4	香菇絲15、玉米筍6、金針菇6、胡蘿蔔5、九層塔	油豆腐(小三角)22+12、胡蘿蔔2+1、麻竹筍干4+2包、木耳2+1		綠豆7+3.5、大麥仁(小麥仁)2+1.5、二炒		
6/21	五	燕麥飯	杏鮑菇滷肉	肉絲炒海草	季節青菜	酸辣湯	水果	
		白米24+13、燕麥5+1	杏鮑菇10、豬腿肉33	豬肉絲12+6、紅蘿蔔8+4、乾海草2+1		嫩豆腐20+15盒、蛋2+1盤、木耳2+1、金針菇2+1、肉絲6+3、豬血8+4、胡蘿蔔1+1、脆筍絲3+1.5		
6/24	一	地瓜飯	紅燒五花肉	開陽白菜	季節青菜	什錦火鍋湯	水果	
		白米22+11、地瓜8+4	五花肉30+15、油豆腐10+6、胡蘿蔔4+2、青蔥0.5+0.5	大白菜28、雞蛋6、蝦皮0.4、胡蘿蔔2、金針菇2		白菜或高麗菜8、大鍋料9		
6/25	二	Q米飯	洋蔥紅燒雞	番茄炒蛋	季節青菜	冬瓜龍骨湯	水果	
		白米30+13	雞肉39+15、洋蔥5+2、胡蘿蔔3+2、冰糖3、醬油、八角、胡椒粉	雞蛋12+8盤、番茄12+5、青蔥0.5+0.3、洋蔥3+2、番茄醬1+1罐		冬瓜9、背骨9、嫩薑0.5		
6/26	三	蘑菇鐵板麵	滷雞翅	炸地瓜條	季節青菜	黑糖珍珠撞奶	水果	
		白油麵、洋蔥5、洋菇8、三色豆10、豬絞肉15、番茄醬2罐	雞翅(1人1支)	冷凍地瓜條36+18		紅茶包0.6、奶精粉1、黑糖粉3、鮮奶油2、糖5		
6/27	四	Q米飯	辣子雞丁	蔥爆肉絲	季節青菜	蒜頭雞湯	水果	
		白米30+13	雞骨腿45、乾辣椒0.5、蒜頭2、青蔥0.5	肉絲22、青蔥1、洋蔥14、胡蘿蔔2		雞腿18+12、蒜頭		
6/28	五	★不供餐、餐盒						
		0	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A

製表人：

各部主任：

校長：

專案經理人 林子帷

主任 陳祖武

中國部 陳建輝

介壽國民中小學 吳健忠

國小部 陳崇文

幼兒園 楊明珠