

連江縣立敬恆國民中小學 103 年 4 月 營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1	2	3	4
主菜		咖哩雞肉	炒米粉	炸棒棒腿	起司豬排
魚		鹽酥魚塊	黑白切	清蒸魚	糖醋魚
副菜		豆干炒肉絲		滷肉蛋	炒甜不辣
青菜		應市時蔬		應市時蔬	應市時蔬
湯		紫菜蛋花湯	仙草蜜	貢丸湯	香菇雞湯
	7	8	9	10	11
主菜	咖哩紅白仁	紅糟五花肉	拱麵	鹽酥雞塊	糖醋排骨
魚	螞蟻上樹	鹽酥魚塊	黑白切	清蒸魚	糖醋魚
副菜	洋蔥炒蛋	油豆腐扣肉		肉末蒸蛋	海帶炒肉絲
青菜	應市時蔬	應市時蔬		應市時蔬	應市時蔬
湯	玉米濃湯	肉羹湯	綠豆湯	魚丸湯	香菇雞湯
	14	15	16	17	18
主菜	糖醋地瓜	滷雞腿	水餃	蒜泥白肉	炸雞排
魚	炒三菇	鹽酥魚塊	炒滷味	清蒸魚	糖醋魚
副菜	番茄炒蛋	竹輪炒香腸		皮蛋蒸蛋	五更腸旺
青菜	應市時蔬	應市時蔬		應市時蔬	應市時蔬
湯	翡翠羹湯	紫菜蛋花湯	酸辣湯	貢丸湯	味增湯
	21	22	23	24	25
主菜	咖哩紅白仁	黑胡椒豬柳	米粉湯	三杯雞	炸排骨
魚	炸百頁豆腐	鹽酥魚塊	黑白切	清蒸魚	糖醋魚
副菜	紅仁炒蛋	西芹甜不辣		吻仔魚炒蛋	麻婆豆腐
青菜	應市時蔬	應市時蔬		應市時蔬	應市時蔬
湯	玉米濃湯	肉羹湯	仙草蜜	魚丸湯	香菇雞湯

註：每周一為無肉日