

連江縣立敬恆國民中小學 103 年 5 月營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				1	2
主 菜 魚 副 菜 青 菜 湯				炸棒棒腿 清蒸魚 滷肉蛋 應市時蔬 貢丸湯	起司豬排 糖醋魚 炒甜不辣 應市時蔬 香菇雞湯
	5	6	7	8	9
主 菜 魚 副 菜 青 菜 湯	咖哩紅白仁 螞蟻上樹 洋蔥炒蛋 應市時蔬 玉米濃湯	紅糟五花肉 鹽酥魚塊 油豆腐扣肉 應市時蔬 肉羹湯	肉羹麵 黑白切   綠豆湯	鹽酥雞塊 清蒸魚 肉末蒸蛋 應市時蔬 魚丸湯	糖醋排骨 糖醋魚 海帶炒肉絲 應市時蔬 香菇雞湯
	12	13	14	15	16
主 菜 魚 副 菜 青 菜 湯	糖醋地瓜 炒三菇 番茄炒蛋 應市時蔬 翡翠羹湯	滷雞腿 鹽酥魚塊 竹輪炒香腸 應市時蔬 紫菜蛋花湯	水餃 炒滷味   酸辣湯	蒜泥白肉 清蒸魚 皮蛋蒸蛋 應市時蔬 貢丸湯	炸雞排 糖醋魚 五更腸旺 應市時蔬 味增湯
	19	20	21	22	23
主 菜 魚 副 菜 青 菜 湯	咖哩紅白仁 炸百頁豆腐 紅仁炒蛋 應市時蔬 玉米濃湯	黑胡椒豬柳 鹽酥魚塊 西芹甜不辣 應市時蔬 肉羹湯	米粉湯 黑白切   仙草蜜	三杯雞 清蒸魚 吻仔魚炒蛋 應市時蔬 魚丸湯	炸排骨 糖醋魚 麻婆豆腐 應市時蔬 香菇雞湯
	26	27	28	29	30
主 菜 魚 副 菜 青 菜 湯	糖醋地瓜 螞蟻上樹 皮蛋豆腐 應市時蔬 翡翠羹湯	咖哩雞肉 鹽酥魚塊 豆干炒肉絲 應市時蔬 紫菜蛋花湯	拱麵 熱炒滷味   檸檬愛玉湯	筍絲腔肉 清蒸魚 蝦仁炒蛋 應市時蔬 貢丸湯	滷雞翅 糖醋魚 玉米香腸 應市時蔬 味增湯

註：每周一為無肉日