

連江縣立敬恆國民中小學 103 年 6 月營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	2	3	4	5	6
主 菜	咖哩紅白仁	紅糟五花肉	肉羹麵	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
	9	10	11	12	13
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
	16	17	18	19	20
主 菜	咖哩紅白仁	黑胡椒豬柳	炒米粉	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	炒甜不辣		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
	23	24	25	26	27
主 菜	糖醋地瓜	咖哩雞肉	拱麵	筍絲腔肉	滷雞翅
魚	螞蟻上樹	鹽酥魚塊	熱炒滷味	清蒸魚	糖醋魚
副 菜	皮蛋豆腐	豆干炒肉絲		蝦仁炒蛋	玉米香腸
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	檸檬愛玉湯	貢丸湯	味增湯
主 菜					
魚					
副 菜					
青 菜					
湯					