

連江縣立敬恆國民中小學 103 年 10 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
主菜 魚			肉絲拉麵	紅燒鴨肉	筍絲五花肉
副菜				玉米炒香腸	麻婆豆腐
青菜	當地時蔬	當地時蔬		清蒸魚	炸魚
湯			卡拉雞腿	當地時蔬	當地時蔬
				榨菜肉絲湯	肉羹湯
	6	7	8	9	10
主菜 魚	玉米炒蛋	咖哩雞	水餃	滷雞腿	炒三鮮
副菜	炒豆芽菜	麻婆豆腐		青椒炒肉絲	絞肉滷蛋
青菜	炒海帶結	紅燒魚		清蒸魚	炸魚
湯	當地時蔬	當地時蔬		當地時蔬	當地時蔬
	青菜豆腐湯	排骨海帶湯	滷味拼盤	貢丸湯	火鍋料湯
	13	14	15	16	17
主菜 魚	紅燒冬瓜	紅糟五花肉	炒米粉	梅干扣肉	滷雞腿
副菜	皮蛋豆腐	炒油豆腐		肉絲炒海帶絲	玉米炒香腸
青菜	炒胡瓜	紅燒魚		清蒸魚	炸魚
湯	當地時蔬	當地時蔬		當地時蔬	當地時蔬
	海帶芽蛋花湯	榨菜肉絲湯	玉米濃湯	海帶排骨湯	肉羹湯
	20	21	22		24
主菜 魚	炒豆芽菜	筍絲鴨肉	海鮮拉麵	咖哩雞肉	紅燒五花肉
副菜	番茄炒蛋	肉絲炒豆乾		麻婆豆腐	油雞
青菜	炒麵腸	紅燒魚		清蒸魚	炸魚
湯	當地時蔬	當地時蔬		當地時蔬	當地時蔬
	玉米濃湯	肉羹湯	炸雞塊	貢丸湯	海帶排骨湯
	27	28	29	30	31
主菜 魚	炒絲瓜	滷雞腿	水餃	梅干扣肉	紅燒雞肉
副菜	炸油豆腐	咖哩雞		玉米炒香腸	炒三鮮
青菜	玉米炒蛋	紅燒魚		清蒸魚	炸魚
湯	當地時蔬	當地時蔬		當地時蔬	當地時蔬
	金針菇蛋花湯	火鍋料湯	滷味拼盤	肉羹湯	蛋花湯