

連江縣立敬恆國民中小學 103 年 11 月 營養午餐菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	3	4	5	6	7
主菜	涼拌三色干絲	雞翅燒馬鈴薯	海鮮拉麵	紅燒鴨肉	筍絲五花肉
魚	滷花生	肉絲炒桂竹筍		五花肉燒油豆腐	麻婆豆腐
副菜	悶燒冬瓜	炸魚		糖醋魚片	炸魚
青菜	當地時蔬	當地時蔬		當地時蔬	當地時蔬
湯	海帶豆芽湯	冬瓜排骨湯	滷味拼盤	魚丸湯	榨菜肉絲湯
	10	11	12	13	
主菜	番茄炒蛋	滷雞翅	培根蛋炒飯	筍絲鴨肉	紅糟燒肉
魚	紅燒豆腐	冬瓜燒肉		蝦仁炒蛋	豆乾炒肉絲
副菜	炒海帶絲	紅糟炸魚		清蒸魚	紅燒鮮魚
青菜	當地時蔬	當地時蔬	滷味拼盤	當地時蔬	當地時蔬
湯	玉米濃湯	肉羹湯	香菇雞湯	排骨海帶湯	鮮魚湯
	17	18	19	20	21
主菜	三色煎蛋	炸雞塊	水餃	梅干扣肉	滷雞翅
魚	金針菇炒豆皮	油豆腐燒肉		麻婆豆腐	海帶結燒肉
副菜	炒豆芽菜	清蒸魚		乾煎魚	炸魚
青菜	當地時蔬	當地時蔬	滷味拼盤	當地時蔬	當地時蔬
湯	番茄豆腐湯	榨菜肉絲湯	海鮮濃湯	蘿蔔排骨湯	味增魚湯
	24	25	26	27	28
主菜	玉米炒蛋	鴨肉燒馬仁	肉絲拉麵	香腸炒黃瓜	五花肉燒筍絲
魚	炒杏鮑菇	炒海帶絲		紅燒豆腐	蝦仁炒蛋
副菜	滷油豆腐	炸魚		清蒸魚	乾煎魚
青菜	當地時蔬	當地時蔬		當地時蔬	當地時蔬
湯	青菜豆腐湯	魚丸湯	滷味拼盤	海帶排骨湯	肉羹湯