

金門縣金寧中小學109年6+7月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	
1	一	糙米飯	洋芋燒肉	芹香小魚輪	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		
2	二	白米飯	滷肉(肉燥)	 滷蛋	綠色蔬菜	酸辣湯	水果	
3	三	香芋鹹飯+海蚵麵線湯						
4	四	白米飯	糖醋咕咾肉	敏豆肉絲	時令蔬菜	冬瓜山粉圓湯	水果	
5	五	糙米飯	塔香三杯雞	炒海帶絲	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯		
8	一	糙米飯	糖醋里肌	肉末蒸蛋	時令蔬菜	柴魚味噌湯		
9	二	白米飯	洋芋燒肉	麻婆豆腐	時令蔬菜	金針肉絲湯	水果	
10	三	什錦炒麵 + 火鍋湯						
11	四	白米飯	三菇燴豆腐	菜圃蛋	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	
12	五	糙米飯	香酥雞腿	螞蟻上樹	時令蔬菜	蔬菜菇菇湯		
15	一	糙米飯	炸豬排	 韓式辣炒年糕	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		
16	二	白米飯	香酥魚	蕃茄豆腐蛋	時令蔬菜	南瓜濃湯	水果	
17	三	畢業典禮						
18	四	白米飯	黑胡椒豬柳	紅燒豆腐	時令蔬菜	仙草蜜	水果	
19	五	糙米飯	香芋栗子雞	滑蛋洋蔥	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		
20	六	糙米飯	哈爾濱刀削麵 + 肉鬆捲					
22	一	糙米飯	咖哩馬鈴薯燒肉	鮮菇刺瓜	時令蔬菜	冬粉湯		
23	二	白米飯	香酥雞排	什錦滷味	時令蔬菜	香菇竹筍湯	水果	
24	三	 肉醬麵 + 黃金脆薯 + 玉米濃湯						
29	一	糙米飯	麻香米血雞丁	炒三絲	時令蔬菜	田園濃湯		
30	二	白米飯	柳葉魚*2	打拋豬	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	
7/1	三	皮蛋瘦肉粥 + 燒餅						
2	四	糙米飯	馬鈴薯咖哩雞丁	銀芽炒豆干	時令蔬菜	紅豆西米露	水果	
3	五	糙米飯	炸肉排	麻婆豆腐	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		
6	一	糙米飯	栗子燒雞翅	敏豆肉絲	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯		
7	二	白米飯	梅干扣肉	蔥花炒蛋	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	
8	三	炒米粉+蔬菜肉羹湯+ 茶葉蛋						
9	四	白米飯	鹹酥雞	鐵板豆腐	時令蔬菜	綠豆粉條	水果	
10	五	糙米飯	糖醋里肌	客家小炒	時令蔬菜	香菇竹筍湯		
13	一	糙米飯	紅燒雞腿	肉末蒸蛋	時令蔬菜	冬瓜蛤湯		
14	二	休業式						