

連江縣東引國民中小學8.9月份菜單

日期	星期	人數	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯	水果/加菜	
26	三	95+3	黃金時蔬蛋炒飯-雞蛋30顆+青豆仁1K+三色豆2K+洋蔥0.5K+肉絲3K			滷蛋100顆	空心菜6.5K	薑絲冬瓜蛤蜊湯-冬瓜2K+蛤蜊2K	香蕉14K	
27	四	95+3	白飯	無骨香雞排-香雞排98片	佛手瓜炒肉絲-佛手瓜6K+肉絲0.8K	蔥蛋-蔥1把+雞蛋100顆	豆芽菜7K+韭菜0.3K	山藥雞湯-山藥2K+小雞腿2K		
28	五	95+3	五穀飯	金酥虱目魚柳-虱目魚柳7包	南瓜肉末-南瓜7K+絞肉0.8K	三杯杏鮑菇米血-杏鮑菇3K+米血5條+九層塔1包	大白菜7K	豆奶98罐	大西瓜17.5K	
31	一	120+3	五穀飯	蔥爆豬肉片-蔥1把+豬肉片8K	菜脯蛋-菜脯3包+雞蛋125顆	大黃瓜燴花枝丸-大黃瓜8K+花枝丸1K	空心菜7.5K	香菇紅棗雞湯-乾香菇1包+紅棗1包+雞丁3K	紅龍果6K	
1	二	122+3	白飯	宮保雞丁-蒜花生1包+乾辣椒1包+無骨雞腿排10K	螞蟥上樹-大冬粉4包+絞肉3K	金沙百頁-鹹蛋25顆+百頁豆腐5K	油菜7K	薑絲冬瓜蛤蜊湯-冬瓜2K+蛤蜊1.5K		
2	三	122+3	肉羹麵-肉羹2K+魷魚羹2K+花枝羹1K+乾香菇0.5K+乾木耳0.5K+筍絲1包+紅仁0.3K+雞蛋30顆+油麵13K			叉燒包-叉燒包160顆	莧菜8K	產銷豆漿-豆奶125罐(湯類可不提供飲品,每個人都要帶走)	香蕉14K	
3	四	122+3	白飯	梅干控肉-梅乾菜3包+五花肉8.5K	滷味-海帶結1.5K+1/4豆干2K+白仁4K	金針菇炒蛋-金針菇13包+雞蛋120顆	豆芽菜7K+韭菜0.3K	紫米紅豆湯-紫米2K+紅豆4K		
4	五	122+3	地瓜飯	三杯雞-九層塔1包+無骨雞腿排10K+杏鮑菇+1K	白菜滷-大白菜7K+豬皮1包+木耳0.2K+香菇0.2K+紅仁0.3K	翡翠炒蛋-翡翠4盒+雞蛋130顆	空心菜7.5K	山藥排骨湯-山藥2K+排骨2K	巨峰葡萄6K	
7	一	122+3	白飯	炸棒腿-生棒腿125支	洋蔥炒蛋-洋蔥3K+雞蛋120顆	大黃瓜炒肉羹-大黃瓜8K+肉羹1K	豆芽菜7K+韭菜0.3K	紫菜蛋花湯-紫菜1包+雞蛋40顆	香蕉14K	
8	二	122+3	五穀飯	滷肉燥-絞肉4K+雞蛋125顆+1/4豆干3K	絲瓜蛤蜊-絲瓜7K+蛤蜊2K	彩椒炒杏鮑菇-彩椒2K+杏鮑菇2K+玉米筍15盒+洋蔥1K	蚵白菜7.5K	玉米雞湯-玉米塊2K+小雞腿2K		
9	三	122+3	高麗菜鹹粥-乾香菇1包+肉絲3K+蝦米1包+皮蛋6盒+長糯米2包+紅仁0.5K+高麗菜3K+台芹1把			銀芽彩蔬雞絲-雞柳6K+豆芽菜2K+紅仁0.8K+木耳0.8K	油菜7K	粥類不用湯品	砂糖橘125顆	
10	四	122+3	白飯	蘑菇醬肉片-蘑菇醬1桶+前腿火鍋肉片K+青椒2K	玉米炒蛋-玉米粒2K+雞蛋120顆	香炒小魚豆乾-小魚乾1包+非基改豆干5K	大陸妹7K	味噌虱目魚皮湯-味噌2包+虱目魚皮4包		
11	五	122+3	地瓜飯	酥炸海鮮排-魚排125片	花椰雙色-冷凍白花菜4K+冷凍青花菜4K	塔香茄子-九層塔1包+茄子7K	A菜7K	香菇排骨湯-乾香菇1包+排骨2K	柳橙50顆	
14	一	122+3	白飯	滷棒腿-生棒腿125支	三色鮮蔬-玉米筍10盒+紅仁1K+青花菜5K	綜合堅果5.2K	高麗菜8K	海帶排骨湯-海帶結0.7K+排骨2K	香蕉14K	
15	二	122+3	地瓜飯	蒜泥白肉-五花肉9K+香菜0.3K+蔥0.3K+醬油膏1罐	酸菜麵腸-酸菜1包+白麵腸6K	絲瓜炒蛋-絲瓜6K+雞蛋60顆	大陸妹7K	鳳梨苦瓜雞湯-蔭鳳梨2罐+白苦瓜1K+小雞腿2K		
16	三	122+3	咖哩飯-甜咖哩1盒+馬仁2K+紅仁2K+無骨雞腿排12K+洋蔥0.5K			福記滷蛋125顆	油菜7K	番茄豆腐蛋花湯-番茄2K+豆腐7盒+雞蛋2盒	水梨8K	
17	四	122+3	白飯	滷五花肉-五花肉10K+乾香菇1包	紅蘿蔔炒蛋-紅仁2k+雞蛋120顆	白菜滷-大白菜7K+豬皮1包+木耳0.2K+香菇0.2K+紅仁0.3K	青江菜7K	金針花排骨湯-金針花1包+排骨2K		
18	五	122+3	五穀飯+紅醬義大利麵+蒜苗炒鹹豬肉+檸檬雞柳+塔香海瓜子+酥炸三拼(薯條+炸雞塊+花枝丸)+高麗菜炒培根+愛玉湯+砂鍋魚頭湯+綠無籽葡萄+砂糖橘							
21	一	122+3	五穀飯	可樂雞翅-可樂2罐+雞翅125支	甜玉米炒肉末-玉米粒3K+絞肉3K+蔥0.2K	蒸蛋-雞蛋120顆+高湯	高麗菜8K	香菇雞湯-乾香菇1包+小雞腿2K	香蕉14K	
22	二	122+3	白飯	壽喜燒-前腿火鍋肉片7K+金針菇5包+紅仁0.5K+高麗菜3K+洋蔥0.5K+壽喜燒醬1罐	絲瓜粉絲-絲瓜7K+大冬粉1包	苦瓜鹹蛋-白苦瓜6K+鹹蛋25顆	豆芽菜7K	玉米濃湯-玉米粒1桶+玉米醬1桶+雞蛋40顆+乳香濃湯粉2包		
23	三	122+3	家常湯麵-日式料3K+貢丸2K+紅仁0.5K+洋蔥0.5K+乾木耳1包+乾香菇1包+蝦米1包+油麵13K			滷蛋125顆	油菜7K	鮮奶137罐(湯類可不提供飲品,每個人都要帶走)	芭樂7K	
24	四	122+3	白飯	酥炸海鮮排-虱目魚排125片	青椒肉絲-青椒2K+肉絲6K	鳳梨酥-鳳梨酥130顆(中秋節快樂)	青江菜7K	雲吞湯-雲吞18盒		
29	二	122+3	白飯	蘑菇醬肉片-蘑菇醬1桶+肉片9K+青椒2K	玉米炒蛋-玉米粒2K+雞蛋120顆	涼拌白乾絲-白乾絲6K+紅仁0.5K+木耳0.5K	蚵白菜7.5K	味噌虱目魚皮湯-味噌3包+虱目魚皮5包		
30	三	122+3	地瓜飯	砂鍋魚丁-金目鱸魚段7K+板豆腐10盒+洋蔥0.5K+紅蘿蔔片0.5K+乾木耳0.5K+蔥0.3K	彩椒炒杏鮑菇-彩椒2K+杏鮑菇2K+玉米筍20盒+洋蔥1K	茄香肉末-茄子7K+絞肉1K	豆芽菜7K+韭菜0.3K	玉米排骨湯-玉米+排骨3K	香蕉14K	
八月4天+九月20天=24天，學生用餐人數國中18、國小50、幼兒園25，學生93人、老師29人，共122人										