

連江縣東引國民中小學1月份菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯	水果
2	四	五穀飯	照燒雞排(雞排. 小黃瓜. 紅蘿蔔. 洋蔥)	蔥燒豆腐(豆腐. 青蔥. 木耳. 紅蘿蔔)	紅燒南瓜杏鮑菇	當季青菜	山藥排骨湯	★
3	五	白飯	柳葉魚	蔬菜蛋煎(紅蘿蔔. 玉米. 高麗菜. 蛋)	豆鼓小魚苦瓜	當季青菜	產銷豆漿	
6	一	白飯	三杯雞(雞腿肉塊. 米酒. 老薑. 九層塔. 蒜頭. 醬油膏)	芹菜炒豆皮 (台灣芹菜. 豆皮)	酥脆甜不辣	當季青菜	薑絲冬瓜蛤蠣湯	
7	二	五穀飯	蘑菇醬炒肉條(肉條. 洋蔥. 彩椒. 蘑菇醬)	蝦皮蒲瓜	甜玉米炒肉末	當季青菜	番茄蛋花湯	★
8	三	茄汁肉醬義大利麵			馬鈴薯沙拉(馬鈴薯. 小黃瓜. 紅蘿蔔. 水煮蛋. 蘋果)		紅豆小湯圓	
9	四	白飯	南瓜燉雞(雞腿肉. 洋蔥. 南瓜. 蒜頭. 米酒. 醬油. 蔥些許)	野菇玉米筍 (洋蔥. 玉米筍. 香菇)	番茄炒蛋	當季青菜	蘿蔔芹菜貢丸湯	★
10	五	地瓜飯	土魷魚	豆干炒肉末	銀芽炒肉絲	當季青菜	筍片排骨湯	
13	一	白飯	洋蔥炒雞片(青紅綠椒. 雞胸肉. 洋蔥. 香菇. 蒜頭)	螞蟻上樹	涼拌小黃瓜 (鹽糖. 醋. 蒜頭. 醬油)	當季青菜	黑糖地瓜圓芋圓	
14	二	五穀飯	滷肉燥+蛋 五花肉. 紅蔥頭. 乾香菇	茭白筍炒肉絲(肉絲. 茭白筍. 紅蘿蔔絲)	蛋酥白菜滷(蛋. 大白菜. 木耳. 紅蘿蔔. 蝦米)	當季青菜	玉米排骨湯	★
15	三	高麗菜鹹粥(香菇. 肉條. 蝦米. 皮蛋. 紅蔥頭. 糯米少許. 高麗菜. 紅蘿蔔. 芹菜)		菜脯蛋		培根花椰菜		
16	四	白飯	糖醋里肌	蒜炒四季豆	和風關東煮(白蘿蔔. 黑輪. 玉米)	當季青菜	味噌豆腐海帶芽湯	★
17	五	地瓜飯	蒜泥白肉	塔香茄子(絞肉. 茄子)	番茄炒蛋	當季青菜	刺瓜鱈魚丸湯	
20	一	卡啦雞腿堡:漢堡+卡啦雞腿排(原味)+番茄+小黃瓜+美生菜				薯餅	牛乳	
共 13 天，學生用餐人數 103 人(國中 31、國小 44、幼兒園 28)，教師 31 人，共 134 人 幼兒園搭伙人數:學生 28 人、老師 3 人，共 31 人								



營養午餐使用豬肉原料原產地(國):台灣