

連江縣東引國民中小學5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
1	四	白飯	無骨香雞排-無骨香雞排 137 片	豆干炒肉末-1/4 豆干 4K+絞肉 3K+蔥 0.3K	洋蔥炒蛋-洋蔥 3K+雞蛋 100 顆	蚵白菜 8K	玉米蔬菜湯-玉米塊 2K+番茄 2K+青江菜 1K	★
2	五	地瓜飯	蒜泥白肉-五花肉 10K+香菜 0.3K+蔥 0.3K+醬油膏 1 罐	蔥燒豆腐-油豆腐 30 個(1 分 8)+木耳 0.5K+紅仁 0.5K+洋蔥 0.5K	甜玉米炒肉末-玉米粒 4K+絞肉 3K+	豆芽菜 8K+韭菜 0.5K	薑絲冬瓜蛤蠣湯-冬瓜 2K+蛤蜊 2K	★
5	一	白飯	蜜汁雞丁-無骨雞腿排 11K+蜜汁醬 3 罐+彩椒 2K+洋蔥 0.5K	酸菜麵腸-酸菜 1 包+白麵腸 6K	蒜香銀芽-豆芽菜 6K+韭菜 1 把	大白菜 8K	番茄蛋花湯-番茄 2K+雞蛋 40 顆	★
6	二	五穀飯	壽喜燒-豬前腿火鍋肉片 7K+金針菇 10 包+玉米筍 10 盒+紅仁 0.5K+洋蔥 0.5K+高麗菜 4K	櫛瓜炒肉末-櫛瓜 5K+絞肉 2K	蟬味絲蒸蛋-蟹味棒 1K+雞蛋 110 顆	高麗菜 8K	筍片排骨湯-筍片 3 包+排骨 3K	★
7	三	金瓜炒米粉-南瓜 3K+肉絲 3K+高麗菜 3K+紅仁 0.5K+洋蔥 0.5K+乾木耳 1 包+乾香菇 1 包+蝦米 1 包+濕米粉 12 包			奶油餐包-奶油餐包 140 個	空心菜 8K	豆花-豆花 6 桶+綠豆 2 包+薏仁 2 包+蜜豆 3K	
8	四	白飯	瓜仔肉燥+蛋-脆瓜 1 桶+絞肉 3K+肉條 3K+雞蛋 140 顆	空心菜炒豬肉-空心菜 7K+豬肉片 7 盒	韭菜炒甜不辣-韭菜 1 把+甜不辣 7K	大陸妹 8K	番茄豆腐湯-番茄 2K+豆腐 6 盒	★
9	五	地瓜飯	三杯雞-九層塔 1 包+無骨雞腿排 12K	花椰雙色-冷凍白花菜 5K+冷凍青花菜 5K	筍片炒肉絲-玉筍 3 桶+肉絲 3K	青江菜 8K	味噌豆腐海帶芽湯-味噌 3 包+豆腐 6 盒+海帶芽 1 包	★
12	一	白飯	紅燒雞柳-雞柳 9K+馬仁 2K+紅仁 2K+洋蔥 0.5K	滷味-海帶結 1.5K+麵輪 1.5K+油豆腐 10 盒	絲瓜蛤蠣-絲瓜 7K+蛤蜊 2K	青松菜 8K	產銷豆漿-豆奶 137 罐	★
13	二	五穀飯	蘑菇醬肉片-蘑菇醬 1 桶+肉片 7K+青椒 2K	紅燒冬瓜-冬瓜 9K	三色鮮蔬-玉米筍 20 盒+紅仁 1K+青花菜 5K	高麗菜 8K	金針花排骨湯-金針花 2 包+排骨 3K	★
14	三	海鮮粥-虱目魚柳 2 包+虱目魚皮 2 包+鯛魚片 4 包+魷魚圈 1 包			小饅頭-黑糖. 巧克力鮮奶. 芋頭 共 150 個	大白菜 8K		
15	四	白飯	宮保雞丁(去骨)-蒜花生 1 包+乾辣椒 1 包+無骨雞腿排 10K	番茄炒蛋-番茄 4K+雞蛋 120 顆	大頭菜炒什錦-大頭菜 6K+紅仁 0.5K+乾木耳 1 包+乾香菇 1 包	大陸妹 8K	玉米濃湯-乳香濃湯粉 2 包+玉米粒 1 桶+玉米醬 1 桶+雞蛋 40 顆	★
16	五	地瓜飯	蔥爆豬肉片-蔥 1 把+豬肉片 7K	煎雞蛋豆腐-雞蛋豆腐 30 盒-泰式醬 1 罐	苦瓜鹹蛋-白苦瓜 6K+鹹蛋 30 顆	青江菜 8K	南瓜蔬菜湯-南瓜 3K+番茄 1K+青江菜 1K	★
19	一	五穀飯	滷雞腿-翅小腿 16K	蔥花蛋-蔥 1 把+雞蛋 100 顆	大黃瓜燴花枝丸-大黃瓜 8K+花枝丸 1.5K	菠菜 8K	香菇紅棗雞湯-乾香菇 1 包+紅棗 1 包+雞丁 3K	★
20	二	白飯	糖醋里肌-小里肌肉 8K+鳳梨 罐 1 桶+彩椒 2K	菜脯蛋-菜脯 4 包+雞蛋 100 顆	蔬菜天婦羅-紫地瓜 4K+杏鮑菇 4K	空心菜 8K	酸菜豬血湯-酸菜 1 包+韭菜 1 把+豬血 10 片	★
21	三	台式炒麵-油麵 15K+紅仁 0.5K+乾木耳 1 包+乾香菇 1 包+蝦米 1 包+肉絲 3K+高麗菜 3K			綜合堅果-綜合堅果 4K	青油菜 9K	雲吞湯-雲吞 23 盒(一人 2 顆)	
22	四	白飯	彩椒雞肉片-彩椒 2K+雞柳 9K	紅蘿蔔炒蛋-紅仁 2k+雞蛋 110 顆	豆包炒台芹-豆包 4K+台芹 2 把+紅仁 0.5K+木耳 0.5K+洋蔥 0.5k	蚵白菜 8K	味噌虱目魚皮湯-味噌 3 包+虱目魚皮 5 包	★
23	五	地瓜飯	滷五花肉-五花肉 10K+乾香菇 1 包	香炒小魚豆乾-小魚乾 1 包+豆干 6K	銀芽炒肉絲-豆芽菜 6K+肉絲 2K+韭菜 0.3K	空心菜 8K	山藥排骨湯-山藥 2K+排骨 3K	★
26	一	白飯	炸棒腿-炸棒腿 137 支	蛋酥白菜滷-大白菜 7k+紅仁 0.5k+乾木耳 1 包+乾香菇 1 包+炸豬皮 0.3k	紅燒茄子-茄子 8k+九層塔 1 包	菠菜 8k	芋頭排骨湯-芋頭塊 2K+排骨 3K	★
27	二	五穀飯	筍絲五花肉-筍絲 4 包+五花肉 10K	小黃瓜絲炒蛋-小黃瓜 2K+雞蛋 100 顆	絲瓜粉絲-絲瓜 7K+大冬粉 1 包	小松菜 8K	白蘿蔔貢丸湯-白蘿蔔筍 2K+貢丸 2K	★
28	三	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		金針菇炒蛋-金針菇 15 包+雞蛋 100 顆	培根花椰菜-培根 0.2K+青花菜 7K			
29	四	白飯	梅干控肉-梅乾菜 3 包+五花肉 9K	彩椒杏鮑菇-彩椒 2K+杏鮑 5K	和風關東煮-白仁 3K+玉米塊 3K+米血 4 條	高麗菜 8K	大黃瓜魚丸湯-大黃瓜 2k+魚丸 2k	★
30	五	BUFFET						

共 22 天，學生用餐人數 106 人(國中 31、國小 44、幼兒園 31)，教師 31 人，共 137 人
幼兒園搭伙人數:學生 31 人、老師 4 人，共 35 人



營養午餐使用豬肉原料原產地(國):台灣