

連江縣東引國民中小學3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	
3	一	白飯	丁骨豬排-丁骨豬排 137 片		小黃瓜絲炒蛋-小黃瓜 2K+雞蛋 120 顆	絲瓜粉絲-絲瓜 7K+大冬粉 1 包	小松菜 7K	白蘿蔔貢丸湯-白蘿蔔 2K+貢丸 2K	
4	二	五穀飯	無骨香雞排-無骨香雞排 137 片		金沙美人腿-筴白筍 15 包+鹹蛋 15 顆	滷味-海帶結 1.5K+麵輪 1.5K+油豆腐 10 盒	蚵白菜 7K	玉米蔬菜湯-玉米塊 2K+番茄 2K+青江菜 1K	小番茄 6K
5	三	油飯-長糯米 12 包+蝦米 1 包+肉絲 3K+乾香菇 1 包+紅蔥頭 1 包+肉鬆 1 包				柴魚蛋-雞蛋 140 顆+柴魚片 1 包	涼拌小黃瓜-小黃瓜 7K	鳳梨苦瓜雞湯-蔭鳳梨 3 罐+白苦瓜 1K+雞丁 3K	
6	四	白飯	壽喜燒-肉片 7L+金針菇 6 包+紅仁 0.5K+高麗菜 3K+洋蔥 0.5K+壽喜燒醬 1 罐		香炒小魚豆乾-小魚乾 1 包+豆干 6K	甜玉米炒肉末-玉米粒 4K+絞肉 3K	菠菜 7K	紫菜蛋花湯-紫菜 1 包+雞蛋 40 顆	芭樂 7K
7	五	地瓜飯	滷雞翅-雞翅 137 隻		蝦皮蒲瓜-蝦皮 1 包+蒲瓜 6K	關東煮-杏鮑菇 2K+白仁 2K+米血 4 條	青油菜 7K	香菇排骨湯-乾香菇 1 包+排骨 3K	
10	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 7K	薑絲冬瓜蛤蠣湯-冬瓜 2K+蛤蜊 2K	
11	二	五穀飯	炸虱目魚柳-虱目魚柳 10 包		櫛瓜炒肉末-櫛瓜 5K+絞肉 2K	蟬味絲蒸蛋-蟹味棒 1K+雞蛋 120 顆	高麗菜 7K	筍片排骨湯-筍片 3 包+排骨 3K	棗子 137 顆
12	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 7K	大湯圓-大湯圓 280 顆	
13	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 6K+豬肉片 6 盒	四季豆炒肉絲-四季豆 6K+肉絲 1K	大陸妹 7K	番茄豆腐湯-番茄 2K+豆腐 6 盒	葡萄 6K
14	五	地瓜飯	三杯雞-九層塔 1 包+無骨雞腿排 11K		花椰雙色-冷凍白花菜 4K+冷凍青花菜 4K	韭菜炒甜不辣-韭菜 1 把+甜不辣 7K	青江菜 7K	味噌豆腐海帶芽湯-味噌 3 包+豆腐 6 盒+海帶芽 1 包	
17	一	白飯	糖醋里肌-小里肌肉 9K+鳳梨罐 1 桶+彩椒 2K		洋蔥炒蛋-洋蔥 4K+雞蛋 120 顆	絲瓜蛤蠣-絲瓜 7K+蛤蜊 2K	青松菜 7K	產銷豆漿-豆奶 137 罐	
18	二	五穀飯	磨菇醬肉片-磨菇醬 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 7K	大黃瓜鮮菇湯-大黃瓜 3K+秀珍菇 1K	柳丁 70 顆
19	三	海鮮粥-虱目魚柳 2 包+虱目魚皮 2 包+鯛魚丁 2 包+鱸魚丁 2 包+魷魚圈 1 包				小甜包(145 顆, 1/3 芋頭, 2/3 奶黃)	大白菜 7K		
20	四	白飯	宮保雞丁-蒜花生 1 包+乾辣椒 1 包+雞丁 9K		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 7K	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	蘋果 40 顆
21	五	BUFFET							
24	一	五穀飯	梅干控肉-梅乾菜 3 包+五花肉 9K		蔥花蛋-蔥 1 把+雞蛋 130 顆	大黃瓜燴花枝丸-大黃瓜 8K+花枝丸 1.5K	菠菜 7K	香菇紅棗雞湯-乾香菇 1 包+紅棗 1 包+雞丁 3K	
25	二	白飯	彩椒雞肉片-彩椒 2K+雞柳 9K		菜脯蛋-菜脯 4 包+雞蛋 120 顆	蔬菜天婦羅-紫地瓜 4K+四季豆 4K	空心菜 7K	酸菜豬血湯-酸菜 1 包+韭菜 1 把+豬血 10 片	香蕉 70 根
26	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 6K	青油菜 7K	芋頭排骨湯-芋頭塊 2K+排骨 3K	
27	四	白飯	蒜泥白肉-五花肉 9K+香菜 0.3k+蔥 0.3K		紅蘿蔔炒蛋-紅仁 2k+雞蛋 120 顆	糖醋豆包-豆包 6k(炸)+洋蔥 0.5k	蚵白菜 7K	味噌虱目魚皮湯-味噌 3 包+虱目魚皮 5 包	小番茄 6k
28	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 7K	南瓜蔬菜湯-南瓜 3K+番茄 1K+青江菜 1K	春郊
31	一	白飯	卡拉雞腿排-卡拉雞腿排 137 片		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 7k+九層塔 1 包	菠菜 7k	大黃瓜魚丸湯-大黃瓜 2k+魚丸 2k	芭樂 7k
共 21 天，學生用餐人數 106 人(國中 31、國小 44、幼兒園 31)，教師 32 人，共 138 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