

金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房

天數：22天

113年10月午餐菜單

◎本校豬肉使用國產豬肉

週	日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
第六週	10/1	二	藜麥小米飯	鹹酥雞	彩繪玉米	田園時蔬	冬瓜排骨湯	豆漿
			白米, 小米, 藜麥	雞肉	玉米, 馬鈴薯, 豬絞肉, 胡蘿蔔		冬瓜, 排骨	
	10/2	三	義大利麵			田園時蔬	關東煮	水果
			義大利麵, 腿絞肉, 洋葱, 番茄, 蘑菇, 玉米粒				蘿蔔, 玉米, 胡蘿蔔, 貢丸, 黑輪	
	10/3	四	糙米飯	粉蒸肉	洋葱炒蛋	田園時蔬	海結排骨湯	堅果
白米, 糙米			豬肉, 地瓜, 蒸肉粉	洋葱, 雞蛋, 胡蘿蔔	排骨, 海帶結			
10/4	五	糙米飯	蒲燒鯛魚	螞蟻上樹	田園時蔬	綠豆粉圓湯	水果	
		白米, 糙米	鯛魚	粉絲, 白菜, 豬絞肉		綠豆, 粉圓		
第七週	10/7	一	糙米飯	芋頭燒肉	白菜炒三鮮	田園時蔬	海芽蛋花湯	水果
			白米, 糙米	豬肉, 芋頭	白菜, 筍片, 魷魚, 蝦仁		雞蛋, 海帶芽	
	10/8	二	雜糧飯	親子豬肉井	蜜汁豆干	田園時蔬	粉絲湯	水果
			白米, 紫米, 燕麥, 小米, 小薯仁	豬肉, 洋葱, 雞蛋, 胡蘿蔔	豆干		粉絲, 肉絲, 雞蛋	
	10/9	三	藜麥菇菇雞燴飯			田園時蔬	酸辣湯	水果
米, 藜麥			雞肉, 洋葱, 白精靈菇, 玉米筍, 毛豆仁, 胡蘿蔔	白菜, 筍, 豆腐, 肉絲, 番茄				
10/10	四	雙十節放假一天						
10/11	五	糙米飯	泰式打拋豬	大瓜鮮燴	田園時蔬	金針排骨湯	水果	
		白米, 糙米	豬絞肉, 洋葱, 番茄, 九層塔	大黃瓜, 雞蛋, 胡蘿蔔, 貢丸		排骨, 金針乾		
第八週	10/14	一	糙米飯	咖哩豬肉	海帶三絲	田園時蔬	番茄蛋花湯	水果
			白米, 糙米	豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋葱	海帶絲, 干絲, 肉絲, 胡蘿蔔		雞蛋, 番茄, 洋葱	
	10/15	二	糙米飯	烤雞翅	泡菜炒年糕	田園時蔬	玉米濃湯	堅果
			白米, 糙米	雞翅	白菜, 年糕, 洋葱, 胡蘿蔔		玉米粒, 雞蛋	
	10/16	三	雞絲肉燥飯			田園時蔬	蘑菇肉片湯	水果
白米			雞絲, 油蔥	豬絞肉	豬肉片, 蘑菇片, 筍片, 鵝鴨蛋			
10/17	四	糙米飯	鳳梨咕咾肉	玉米干丁	田園時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	
		白米, 糙米	豬肉, 洋葱, 鳳梨	玉米粒, 豆干, 胡蘿蔔		蘿蔔, 排骨		
10/18	五	糙米飯	高昇豬棒腿	胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	味噌蔬菜湯	水果	
		白米, 糙米	豬棒腿	胡蘿蔔, 雞蛋		高麗菜, 洋葱, 豆腐		
第九週	10/21	一	糙米飯	蘿蔔燒肉	麻婆豆腐	田園時蔬	剝皮辣椒雞湯	水果
			白米, 糙米	白蘿蔔, 豬肉, 胡蘿蔔	豆腐, 絞肉, 青蔥		土雞, 白精靈菇, 乾香菇	
	10/22	二	雜糧飯	蜜汁燒雞	玉米蒸蛋	田園時蔬	香菇竹筍湯	堅果
			白米, 紫米, 燕麥, 小米, 小薯仁	雞肉, 地瓜, 青椒	雞蛋, 玉米粒, 胡蘿蔔		竹筍, 排骨, 乾香菇	
	10/23	三	什錦炒烏龍麵			茶葉蛋	羅宋湯	水果
烏龍麵, 白菜, 洋葱, 豬肉, 胡蘿蔔			雞蛋	洋葱, 馬鈴薯, 豬肉, 番茄, 西芹				
10/24	四	糙米飯	黃金魚	番茄豆腐蛋	田園時蔬	紅豆湯圓湯	海苔	
		白米, 糙米	魚	番茄, 雞蛋, 豆腐		紅豆, 湯圓		
10/25	五	糙米飯	馬鈴薯燉雞	什錦花菜	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	
		白米, 糙米	馬鈴薯, 雞肉	花椰菜, 筍片, 豬肉, 胡蘿蔔		冬瓜, 魚丸		
第十週	10/28	一	糙米飯	三杯雞	毛豆蝦仁炒蛋	田園時蔬	海芽豆腐湯	水果
			白米, 糙米	雞腿, 杏鮑菇, 九層塔	雞蛋, 蝦仁, 毛豆仁, 胡蘿蔔		豆腐, 洋葱, 海帶芽	
	10/29	二	糙米飯	黃金豬排	咖哩洋芋	田園時蔬	肉骨茶湯	紅豆燕麥牛乳
			白米, 糙米	豬里肌肉	馬鈴薯, 絞肉, 胡蘿蔔		杏鮑菇, 排骨, 皮絲	
	10/30	三	廣東粥			麵包		水果
白米, 豬絞肉, 豬肉片, 魚丸, 雞蛋			麵包					
10/31	四	糙米飯	義式烤雞腿	番茄玉米肉末	田園時蔬	南瓜濃湯	米米花	
		白米, 糙米	雞腿排	玉米粒, 絞肉, 番茄, 毛豆仁		南瓜, 雞蛋, 美白菇		

備註：

\*依衛福部公告食物過敏原(甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品)、屬過敏體質者需特別注意。

\*本校有特殊狀況調整權, 依當日實際供應餐點為主。

承辦：專 蔡潔欣  
經理 楊潔欣

體衛組長：教師兼 黃彥超  
體衛組長 黃彥超

學務主任：教師兼 蘇益群  
學務主任 蘇益群

校長：賢庵國小 吳芸芸  
校長 吳芸芸