

金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房

天數：13天

114年1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	
第十九週	1/1	三	元旦放假一日						
	1/2	四	糙米飯	蒲燒鯛魚	紅燒蘿蔔	田園時蔬	綠豆薏仁湯	堅果	
			白米,糙米 rice,brown rice	鯛魚 tilapias	白蘿蔔,豬肉,胡蘿蔔 daikon radish,pork,carrot	seasonal vegetables	綠豆,薏仁 mung bean,pearl barley		
1/3	五	糙米飯	三杯雞	彩繪玉米	田園時蔬	結頭菜排骨湯	水果		
		白米,糙米 rice,brown rice	雞腿,杏鮑菇,九層塔 chicken,king oyster mushroom,asian basil	玉米,馬鈴薯,豬絞肉,胡蘿蔔 corn,potato,pork,carrot	seasonal vegetables	結頭菜,排骨 kohlrabi,chop			
1/6	一	糙米飯	親子豬肉井	什錦花菜	田園時蔬	海蛸排骨湯	水果		
		白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,洋蔥,雞蛋,胡蘿蔔 pork,onion,egg,carrot	白花菜,花椰菜,豬肉,黑木耳 cauliflower,broccoli,pork,black fungus	seasonal vegetables	排骨,海帶結 chop,seaweed knots			
1/7	二	糙米飯	烤雞翅	泡菜炒年糕	田園時蔬	關東煮	豆漿		
		白米,糙米 rice,brown rice	雞翅 chicken wing	白菜,年糕,豬肉,胡蘿蔔 napa cabbage,korean rice cake,pork,carrot	seasonal vegetables	蘿蔔,玉米,胡蘿蔔,貢丸 daikon radish,corn,carrot,pork ball			
1/8	三	酸辣湯麵疙瘩			茶葉蛋			水果	
		麵疙瘩,白菜,筍,豆腐,肉絲,番茄,金針菇 gnocchi,napa cabbage,bamboo shoot,tofu,pork,tomato,enoki mushroom			雞蛋 chicken egg				
1/9	四	糙米飯	黃金魚	醬燒馬鈴薯	田園時蔬	香菇米粉湯	堅果		
		白米,糙米 rice,brown rice	鱸魚 giant sea perch	馬鈴薯,豬肉,胡蘿蔔 potato,pork,carrot	seasonal vegetables	米粉,肉絲,蝦米,乾香菇 rice noodles,pork,dry shrimp,dried mushroom			
1/10	五	糙米飯	蘿蔔燒肉	麻婆豆腐	田園時蔬	桂圓銀耳湯	水果		
		白米,糙米 rice,brown rice	白蘿蔔,豬肉,胡蘿蔔 daikon radish,pork,carrot	豆腐,絞肉,青蔥 tofu,pork,scallion	seasonal vegetables	白木耳乾,桂圓 snow fungus,dried longan pulp			
1/13	一	糙米飯	瓜子肉	螞蟻上樹	田園時蔬	海芽蛋花湯	水果		
		白米,糙米 rice,brown rice	豬絞肉,花瓜 pork,preserved cucumber	粉絲,白菜,豬絞肉 bean noodles,napa cabbage,pork	seasonal vegetables	雞蛋,海帶芽 chicken egg,wakame			
1/14	二	糙米飯	滷雞腿	胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	味噌蔬菜湯	杏仁小魚		
		白米,糙米 rice,brown rice	雞腿 drumstick	胡蘿蔔,雞蛋 carrot,chicken egg	seasonal vegetables	高麗菜,洋蔥,豆腐 cabbage,onion,tofu			
1/15	三	油飯			白菜滷			水果	
		白米,糯米,豬肉絲,香菇,乾魷魚,蝦米 rice,sticky rice,pork,dried mushroom,dried squid,dry shrimp			大白菜,肉絲,乾香菇 napa cabbage,pork,dried mushroom				
1/16	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	蜜汁豆干	田園時蔬	蘿蔔排骨湯	米米花		
		白米,糙米 rice,brown rice	豬柳,洋蔥 pork,onion	豆干 dried tofu	seasonal vegetables	蘿蔔,排骨 daikon radish,chop			
1/17	五	糙米飯	番茄馬鈴薯燒肉	炒三鮮	田園時蔬	玉米濃湯	水果		
		白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,馬鈴薯,番茄 pork,potato,tomato	花菜,豬肉,魷魚,蝦仁,胡蘿蔔 cauliflower,pork,squid,shrimp,carrot	seasonal vegetables	玉米粒,雞蛋 corn,chicken egg			
第二十二週	1/20	一	休業式餐盒						

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：專案經理人 楊潔欣

體衛組長：教師兼 黃彥超
體衛組長

學務主任：教師兼 蘇益群
學務主任

校長：賢庵國小 校長 黃云云