

# 金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房

## 113年3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
第四週	3/4	一	糙米飯	番茄馬鈴薯燒肉	洋蔥炒蛋	田園時蔬	結頭菜排骨湯	水果
			白米, 糙米	豬肉, 馬鈴薯, 番茄	洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔		結頭菜, 排骨	
	3/5	二	紫米飯	豬排	宴菜	田園時蔬	紫菜蛋花湯	豆漿
			白米, 紫米	豬肉	筍, 白菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 金針菇		紫菜, 雞蛋	
	3/6	三	什錦炒麵			茶葉蛋	安全蔬菜	磨菇肉片湯
麵, 高麗菜, 豬肉絲, 雞蛋, 胡蘿蔔			豬肉片, 磨菇片, 筍片					
3/7	四	糙米飯	泰式打拋豬	炒三鮮	安全蔬菜	桂圓銀耳湯	堅果	
		白米, 糙米	豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔	白花菜, 筍片, 魷魚, 蝦仁		白木耳乾, 桂圓		
3/8	五	糙米飯	蜜汁燒雞	彩繪玉米	田園時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	
		白米, 糙米	雞肉, 地瓜, 青椒	玉米, 馬鈴薯, 豬絞肉, 胡蘿蔔		白蘿蔔, 魚丸		
第五週	3/11	一	糙米飯	麻油雞	紅燒蘿蔔	田園時蔬	黃豆芽排骨湯	水果
			白米, 糙米	雞肉, 胡蘿蔔	白蘿蔔, 豬肉, 胡蘿蔔		排骨, 黃豆芽	
	3/12	二	紫米飯	黑胡椒豬柳	蒸蛋	田園時蔬	海結排骨湯	飲品
			白米, 紫米	豬柳, 洋蔥	雞蛋		海帶結, 排骨	
	3/13	三	古早味鹹飯			烤豬排	安全蔬菜	酸白菜肉絲湯
白米, 芋頭, 高麗菜, 肉絲, 豆干			大白菜, 酸白菜, 肉絲, 金針菇					
3/14	四	糙米飯	鹹酥雞	咖哩洋芋	安全蔬菜	味噌蔬菜湯	堅果	
		白米, 糙米	雞肉	馬鈴薯, 絞肉, 胡蘿蔔		高麗菜, 洋蔥, 豆腐		
3/15	五	糙米飯	蒲燒鯛魚	白菜滷	田園時蔬	粉絲湯	水果	
		白米, 糙米	鯛魚	大白菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 乾香菇		粉絲, 肉絲, 雞蛋		
第六週	3/18	一	糙米飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	田園時蔬	黃金雞湯	水果
			白米, 糙米	肉片, 高麗菜	粉絲, 白菜, 豬絞肉		地瓜, 雞肉, 芥菜	
	3/19	二	紫米飯	滷雞腿	胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	馬鈴薯排骨湯	飲品
			白米, 紫米	雞腿	胡蘿蔔, 雞蛋		馬鈴薯, 排骨	
	3/20	三	田園瘦肉粥			麵包		麵包
米, 高麗菜, 豬肉, 豆腐			麵包					
3/21	四	糙米飯	咖哩雞丁	西芹炒甜不辣	安全蔬菜	綠豆薏仁湯	堅果	
		白米, 糙米	雞丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	西洋芹, 甜不辣, 木耳, 胡蘿蔔		綠豆, 薏仁		
3/22	五	糙米飯	瓜子肉	什錦花菜	田園時蔬	羅宋湯	水果	
		白米, 糙米	豬絞肉, 花瓜	花椰菜, 木耳, 筍片, 豬肉		洋蔥, 馬鈴薯, 豬肉, 番茄		
第七週	3/25	一	糙米飯	糖醋雞丁	玉米三色	田園時蔬	金針肉絲湯	水果
			白米, 糙米	雞丁, 甜椒, 洋蔥	玉米粒, 毛豆仁, 豬肉, 胡蘿蔔		金針乾, 肉絲	
	3/26	二	紫米飯	海結燒肉	麻婆豆腐	田園時蔬	菇菇雞湯	飲品
			白米, 紫米	豬肉, 海帶結, 麵輪	豆腐, 絞肉, 青蔥		雞肉, 菇	
	3/27	三	鮮蔬蛋炒飯			烤雞翅	安全蔬菜	酸辣湯
白米, 洋蔥, 豬肉, 雞蛋, 玉米, 香腸			白菜, 筍, 豆腐, 肉絲, 木耳					
3/28	四	糙米飯	黃金魚	番茄豆腐蛋	安全蔬菜	蘿蔔排骨湯	堅果	
		白米, 糙米	鱸魚	番茄, 雞蛋, 豆腐		蘿蔔, 排骨		
3/29	五	糙米飯	排骨燉雪蓮子	筍炒肉絲	田園時蔬	玉米濃湯	水果	
		白米, 糙米	排骨, 雪蓮子	筍絲, 肉絲, 豆干		玉米粒, 雞蛋		

P.S 本校有特殊狀況調整權, 依當日食計供應餐點為主

承辦: **專案經理人 楊潔欣**

體衛組長: **教師兼體衛組長 盧敬恆**

學務主任: **教師兼學務主任 蘇益群**

校長:

