

金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房

天數：21天

113年11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
第十週	11/1	五	糙米飯	沙茶肉片	大瓜鮮燴	田園時蔬	綠豆粉圓湯	水果
			白米, 糙米	豬肉, 高麗菜, 胡蘿蔔	大黃瓜, 雞蛋, 胡蘿蔔, 貢丸		綠豆, 粉圓	
第十一週	11/4	一	糙米飯	黑胡椒豬柳	麻婆豆腐	田園時蔬	海芽蛋花湯	水果
			白米, 糙米	豬柳, 洋蔥	豆腐, 絞肉, 青蔥		雞蛋, 海帶芽	
	11/5	二	糙米飯	麻油雞	什錦花菜	田園時蔬	山藥排骨湯	堅果
			白米, 糙米	雞肉, 胡蘿蔔	花椰菜, 木耳, 筍片, 豬肉		山藥, 排骨	
	11/6	三	鮮蔬蛋炒飯			烤雞翅	酸辣湯	水果
			白米, 洋蔥, 豬肉, 雞蛋, 玉米					
11/7	四	糙米飯	番茄馬鈴薯燒肉	客家小炒	田園時蔬	關東煮	堅果	
		白米, 糙米	豬肉, 馬鈴薯, 番茄	豆干, 肉絲, 魷魚, 芹菜, 胡蘿蔔		蘿蔔, 玉米, 胡蘿蔔, 貢丸, 黑輪		
11/8	五	糙米飯	海結燒肉	洋蔥炒蛋	田園時蔬	菇菇雞湯	水果	
		白米, 糙米	豬肉, 海帶結, 麵輪	洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔		雞肉, 袖珍菇, 白精靈菇, 乾香菇		
第十二週	11/11	一	糙米飯	滷雞腿	胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	大瓜排骨湯	水果
			白米, 糙米	雞腿	胡蘿蔔, 雞蛋		大黃瓜, 排骨	
	11/12	二	雜糧飯	瓜子肉	海帶三絲	田園時蔬	金針肉絲湯	堅果
			白米, 紫米, 燕麥, 小米, 小薯仁	豬絞肉, 西瓜	海帶絲, 干絲, 肉絲, 胡蘿蔔		肉絲, 金針乾	
	11/13	三	咖哩雞燴飯			田園時蔬	羅宋湯	水果
			米, 雞肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔				洋蔥, 馬鈴薯, 豬肉, 番茄, 西芹	
11/14	四	糙米飯	筍乾燒肉	炒三鮮	田園時蔬	味噌蔬菜湯	豆漿	
		白米, 糙米	豬肉, 筍乾, 梅乾菜	花菜, 豬肉, 魷魚, 蝦仁, 胡蘿蔔		高麗菜, 洋蔥, 豆腐		
11/15	五	糙米飯	親子豬肉井	三杯干菇	田園時蔬	紅豆紫米粥	水果	
		白米, 糙米	豬肉, 洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔	豆干, 杏鮑菇, 九層塔		紅豆, 紫米		
第十三週	11/18	一	糙米飯	醬燒雞丁	玉米蒸蛋	田園時蔬	酸白菜肉片湯	水果
			白米, 糙米	雞丁, 洋蔥, 青蔥	雞蛋, 玉米粒, 胡蘿蔔		大白菜, 酸白菜, 肉片, 金針菇	
	11/19	二	紅藜小米飯	烤雞翅	紅燒馬鈴薯	田園時蔬	黃豆芽排骨湯	堅果
			白米, 小米, 紅藜	雞翅	馬鈴薯, 豬肉, 胡蘿蔔		排骨, 黃豆芽	
	11/20	三	古早味炒米粉			綜合滷味	香菇竹筍湯	水果
			米粉, 豬肉, 高麗菜					
11/21	四	糙米飯	蒲燒鯛魚	宴菜	田園時蔬	蘿蔔排骨湯	海苔	
		白米, 糙米	鯛魚	筍, 白菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 金針菇		蘿蔔, 排骨		
11/22	五	糙米飯	蘿蔔燒肉	洋蔥炒甜不辣	田園時蔬	海結排骨湯	水果	
		白米, 糙米	白蘿蔔, 豬肉, 胡蘿蔔	洋蔥, 甜不辣, 胡蘿蔔		排骨, 海帶結		
第十四週	11/25	一	糙米飯	泰式打拋豬	玉米炒蛋	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	水果
			白米, 糙米	豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔	玉米, 雞蛋, 胡蘿蔔		冬瓜, 魚丸	
	11/26	二	雜糧飯	蜜汁燒雞	螞蟻上樹	田園時蔬	番茄蛋花湯	黑芝麻牛乳
			白米, 紫米, 燕麥, 小米, 小薯仁	雞肉, 地瓜, 青椒	粉絲, 白菜, 豬絞肉		雞蛋, 番茄, 洋蔥, 金針菇	
	11/27	三	油飯			白菜滷	蘑菇肉片湯	水果
			白米, 糯米, 豬肉絲, 香菇, 乾魷魚, 蝦米					
11/28	四	糙米飯	咖哩魚丁	家常豆腐	田園時蔬	桂圓銀耳湯	堅果	
		白米, 糙米	鱈魚丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	豆腐, 白菜, 黑木耳		白木耳乾, 桂圓		
11/29	五	糙米飯	排骨燉雪蓮子	筍炒豆干	田園時蔬	玉米濃湯	水果	
		白米, 糙米	排骨, 鷹嘴豆, 胡蘿蔔	筍, 肉絲, 豆干		玉米粒, 雞蛋		

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：

專任 楊潔欣
經理人 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 黃芸芸
校長 黃芸芸