

金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房

天數：19天

113年6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
第十七週	6/3	一	糙米飯	蠔油肉片	螞蟻上樹	田園時蔬	蘿蔔排骨湯	水果
			白米, 糙米	肉片, 高麗菜	粉絲, 白菜, 豬絞肉		白蘿蔔, 排骨	
	6/4	二	小米飯	蜜汁燒雞	玉米蒸蛋	田園時蔬	香菇竹筍湯	豆漿
			白米, 小米	雞肉, 地瓜, 青椒	雞蛋, 玉米粒, 胡蘿蔔		竹筍, 排骨, 乾香菇	
	6/5	三	鮮蔬蛋炒飯			烤雞翅	酸辣湯	水果
白米, 洋葱, 豬肉, 雞蛋, 玉米			白菜, 筍, 豆腐, 肉絲, 番茄					
6/6	四	糙米飯	番茄馬鈴薯燒肉	海帶三絲	田園時蔬	綠豆薏仁湯	堅果	
		白米, 糙米	豬肉, 馬鈴薯, 番茄	海帶絲, 干絲, 肉絲, 胡蘿蔔		綠豆, 薏仁		
6/7	五	糙米飯	樹子蒸魚	大瓜鮮燴	田園時蔬	酸白菜肉片湯	水果	
		白米, 糙米	鱸魚, 樹子	大黃瓜, 雞蛋, 胡蘿蔔, 貢丸		大白菜, 酸白菜, 肉片, 金針菇		
第十八週	6/10	一	端午節放假一天					
	6/11	二	紫米飯	三杯雞	彩繪玉米	田園時蔬	大瓜肉片湯	水果
			白米, 紫米	雞腿, 九層塔	玉米, 馬鈴薯, 豬絞肉, 胡蘿蔔		大黃瓜, 豬肉片, 蘑菇片	
	6/12	三	田園瘦肉粥			麵包		價格
			米, 高麗菜, 豬肉, 豆腐, 芋頭			麵包		
6/13	四	糙米飯	高昇豬棒腿	胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	南瓜濃湯	水果	
		白米, 糙米	豬棒腿	胡蘿蔔, 雞蛋		南瓜, 雞蛋, 美白菇		
6/14*	五	雜糧飯	排骨燉雪蓮子	菜豆炒豆干	田園時蔬	羅宋湯	水果	
		白米, 紫米, 燕麥, 小米, 小薏仁	排骨, 鷹嘴豆, 胡蘿蔔	菜豆, 豆干, 豬肉		洋葱, 馬鈴薯, 豬肉, 番茄, 西芹		
第十九週	6/17	一	糙米飯	鵝鴨蛋滷肉燥	洋葱炒蛋	田園時蔬	金針肉絲湯	水果
			白米, 糙米	豬肉, 鵝鴨蛋	洋葱, 雞蛋, 胡蘿蔔		金針乾, 肉絲	
	6/18	二	地瓜飯	糖醋雞丁	紅燒馬鈴薯	田園時蔬	海芽豆腐湯	堅果
			白米, 地瓜	雞肉, 洋葱, 彩椒, 筍片	馬鈴薯, 豬肉, 胡蘿蔔		豆腐, 海帶芽	
	6/19	三	古早味鹹飯			滷雞腿	磨菇肉片湯	水果
白米, 芋頭, 高麗菜, 肉絲, 豆干			豬肉片, 磨菇片, 筍片, 鵝鴨蛋					
6/20	四	糙米飯	蔥爆豬柳	麻婆豆腐	田園時蔬	冬瓜石花湯	海苔	
		白米, 糙米	豬柳, 洋葱, 青蔥	豆腐, 絞肉, 青蔥		石花, 冬瓜磚		
6/21*	五	糙米飯	筍乾燒肉	毛豆蝦仁炒蛋	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	
		白米, 糙米	豬肉, 筍乾, 梅乾菜	雞蛋, 蝦仁, 毛豆仁, 胡蘿蔔		冬瓜, 魚丸		
第二十週	6/24	一	糙米飯	馬鈴薯燉雞	大黃瓜炒肉絲	田園時蔬	菇菇雞湯	水果
			白米, 糙米	馬鈴薯, 雞腿丁	大黃瓜, 肉絲, 胡蘿蔔		雞肉, 袖珍菇, 白精靈菇, 乾香菇	
	6/25	二	紅藜小米飯	泰式打拋豬	客家小炒	田園時蔬	玉米濃湯	杏仁小魚
			白米, 小米, 紅藜	豬絞肉, 洋葱, 番茄, 九層塔	豆干, 肉絲, 魷魚, 芹菜, 胡蘿蔔		玉米粒, 雞蛋	
	6/26	三	糙米飯	鹹酥雞	宴菜	田園時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果
白米, 糙米			雞肉	筍, 白菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 金針菇	馬鈴薯, 排骨			
6/27	四	糙米飯	海結燒肉	豆炒甜不辣	田園時蔬	味噌蔬菜湯	優酪乳	
		白米, 糙米	豬肉, 海帶結, 麵輪	菜豆, 甜不辣, 胡蘿蔔		高麗菜, 洋葱, 豆腐		
6/28	五	油飯		蒲燒鯛魚	滷蛋	番茄肉片湯		
		白米, 糯米, 豬肉絲, 香菇, 乾魷魚, 蝦米		鯛魚		雞蛋	番茄, 玉米筍, 豬肉片, 金針菇	

P.S 本校有特殊狀況調整權，依當日食計供應餐點為主

\*備註：6/14古城國小畢業典禮供應餐盒，賢庵國小供應正常餐；

6/21賢庵國小畢業典禮供應餐盒，古城國小供應正常餐。

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：閱  
113. 5. 31  
楊肅健