

金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房

天數：21天

114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	3/3	一	糙米飯	親子豬肉井	麻婆豆腐	田園時蔬	蘿蔔排骨湯	水果		
			白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,洋葱,雞蛋,胡蘿蔔 pork,onion,chicken egg,carrot	豆腐,絞肉,青蔥 tofu,pork,scallion	seasonal vegetables	蘿蔔排骨 daikon radish,chop	fruits		
	3/4	二	雜糧飯	沙茶肉片	玉米炒蛋	田園時蔬	結頭菜魚丸湯	堅果		
			白米,紫米,燕麥,小米 rice,purple rice,oat,millet	豬肉,高麗菜,胡蘿蔔 pork,cabbage,carrot	玉米,雞蛋,胡蘿蔔 corn,chicken egg,carrot	seasonal vegetables	結頭菜,魚丸 kohlrabi,fish balls	nuts		
	3/5	三	藜麥菇雞雜燴飯					酸白菜肉片湯	水果	
			光藜麥 rice,red quinoa	雞肉,洋葱,白精靈菇,玉米筍,毛豆仁,胡蘿蔔 chicken,onion,white king oyster mushroom,baby corn,shelled edamame,carrot				大白菜,醃白菜,肉片 napa cabbage,pickled cabbage,pork	fruits	
3/6	四	糙米飯	樹子蒸魚	咖哩洋芋	田園時蔬	味噌蔬菜湯	海苔			
		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	高麗菜,洋葱,豆腐 cabbage,onion,tofu	sea sedge			
3/7	五	糙米飯	泰式打拋豬	什錦花菜	田園時蔬	芥菜地瓜雞湯	水果			
		白米,糙米 rice,brown rice	豬絞肉,洋葱,番茄,九層塔 pork,onion,tomato,thai basil	白花菜,花椰菜,豬肉,黑木耳 cauliflower,broccoli,pork,black fungus	seasonal vegetables	雞肉,地瓜,芥菜 chicken,sweet potato,mustard greens	fruits			
第五週	3/10	一	糙米飯	黑胡椒豬柳	番茄豆腐蛋	田園時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果		
			白米,糙米 rice,brown rice	豬柳,洋葱 pork,onion	番茄,雞蛋,豆腐 tomato,chicken egg,tofu	seasonal vegetables	馬鈴薯排骨 potato,chop	fruits		
	3/11	二	雜糧飯	蘿蔔燒肉	玉米三色	田園時蔬	金針排骨湯	豆漿		
			白米,紫米,燕麥,小米 rice,purple rice,oat,millet	白蘿蔔,豬肉,胡蘿蔔 daikon radish,pork,carrot	玉米粒,毛豆仁,豬肉,胡蘿蔔 corn,pork,carrot	seasonal vegetables	排骨,金針乾 chop,dried lily flower	soy milk		
	3/12	三	酸辣湯麵疙瘩					滷雞腿	水果	
			麵疙瘩,白菜,豆腐,肉絲,番茄,金針菇 gnocchi,napa cabbage,bamboo shoot,tofu,pork,tomato,enoki mushroom					雞腿 drumstick	fruits	
3/13	四	糙米飯	排骨燉雪蓮子	客家小炒	田園時蔬	蘑菇肉片湯	堅果			
		白米,糙米 rice,brown rice	排骨,廣嘴豆,胡蘿蔔 chop,chickpea,carrot	豆干,肉絲,魷魚,洋葱,胡蘿蔔 dried tofu,pork,squid,celery,carrot	seasonal vegetables	豬肉片,蘑菇片,筍片 pork,canned mushroom,bamboo shoot	nuts			
3/14	五	糙米飯	黃金豬排	泡菜炒年糕	田園時蔬	番茄蛋花湯	水果			
		白米,糙米 rice,brown rice	豬排 pork	白菜,年糕,豬肉,胡蘿蔔 napa cabbage,korean rice cake,pork,carrot	seasonal vegetables	洋葱,番茄,雞蛋 onion,tomato,chicken egg	fruits			
第六週	3/17	一	糙米飯	蔥爆肉絲	蒸蛋	田園時蔬	香菇米粉湯	水果		
			白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,洋葱,蔥 pork,onion,scallion	雞蛋 chicken egg	seasonal vegetables	米粉,肉絲,蝦米,乾香菇 rice noodles,pork,dry shrimp,dried mushroom	fruits		
	3/18	二	糙米飯	香酥白帶魚	醬燒馬鈴薯	田園時蔬	肉羹湯	黑芝麻牛乳		
			白米,糙米 rice,brown rice	白帶魚 trichiurus lepturus	馬鈴薯,豬肉,胡蘿蔔 potato,pork,carrot	seasonal vegetables	豬肉絲,白菜,筍 pork,napa cabbage,bamboo shoots	sesame milk		
	3/19	三	田園瘦肉粥					麵包	水果	
			米,高麗菜,豬肉,豆腐,芋頭 rice,cabbage,pork,tofu,taro					麵包 bread	fruits	
3/20	四	雜糧飯	蜜汁燒雞	宴菜	田園時蔬	綠豆薏仁湯	杏仁小魚			
		白米,紫米,燕麥,小米 rice,purple rice,oat,millet	雞肉,地瓜,青椒 chicken,sweet potato,green pepper	筍,白菜,肉絲 bamboo shoots,napa cabbage,pork	seasonal vegetables	綠豆,薏仁 mung bean,pearl barley	almond,dried fish snack			
3/21	五	糙米飯	海結燒肉	胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	關東煮	水果			
		白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,海帶結,麵線 pork,seaweed knots,fried wheat gluten	胡蘿蔔,雞蛋 carrot,chicken egg	seasonal vegetables	蘿蔔,魚丸 daikon radish,corn,carrot,pork ball	fruits			
第七週	3/24	一	糙米飯	瓜子肉	家常豆腐	田園時蔬	什錦蔬菜湯	水果		
			白米,糙米 rice,brown rice	豬絞肉,花瓜 pork,preserved cucumber	豆腐,白菜,黑木耳 tofu,napa cabbage,black fungus	seasonal vegetables	高麗菜,豬肉,金針菇 cabbage,pork,enoki mushroom	fruits		
	3/25	二	糙米飯	咖哩雞丁	海帶三絲	田園時蔬	蘿蔔魚丸湯	點心		
			白米,糙米 rice,brown rice	馬鈴薯,雞丁,胡蘿蔔 potato,chicken,carrot	海帶絲,干絲,肉絲,胡蘿蔔 seaweed,bean curd strips,pork,carrot	seasonal vegetables	蘿蔔,魚丸 daikon radish,fish ball	Snack		
	3/26	三	油飯					紅燒蘿蔔	羅宋湯	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					白蘿蔔,豬肉,胡蘿蔔 daikon radish,pork,carrot	高麗菜,洋葱,馬鈴薯,豬肉,番茄 cabbage,onion,potato,pork,tomato	fruits
3/27	四	糙米飯	三杯雞	白菜滷	田園時蔬	玉米濃湯	堅果			
		白米,糙米 rice,brown rice	雞腿,香鮑菇,九層塔 chicken,king oyster mushroom,asian basil	大白菜,肉絲,乾香菇 napa cabbage,pork,dried mushroom	seasonal vegetables	玉米粒,雞蛋 corn,chicken egg	nuts			
3/28	五	糙米飯	蒙古烤肉	蝦仁玉米炒蛋	田園時蔬	桂圓銀耳湯	水果			
		白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,高麗菜,胡蘿蔔,金針菇 k,cabbage,carrot,enoki mushro	玉米,雞蛋,蝦仁 corn,chicken egg,shrimp	seasonal vegetables	白木耳乾,桂圓 snow fungus,dried longan pulp	fruits			
第八週	3/31	一	紅藜小米飯	番茄馬鈴薯燉肉	大瓜鮮燴	田園時蔬	海芽豆腐味噌湯	水果		
			米,小米,藜麥 rice,millet,red quinoa	豬肉,馬鈴薯,番茄 pork,potato,tomato	大黃瓜,雞蛋,胡蘿蔔,魚丸 cucumber,chicken,carrot,pork ball	seasonal vegetables	豆腐,洋葱,海帶芽 tofu,onion,wakame	fruits		

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： 體衛組長： 學務主任： 校長：

營養師楊潔欣 教師兼黃彥超 教師兼蘇益群 賢庵國小 校長 吳云云