

金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房

天數：21天

113年8-9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
第一週	8/30	五	糙米飯	咖哩雞丁	胡蘿蔔蛋炒菇	田園時蔬	金針肉絲湯	水果
			白米, 糙米	雞丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	雞蛋, 胡蘿蔔, 鴻喜菇		金針乾, 肉絲	
第二週	9/2	一	糙米飯	蠔油肉片	螞蟻上樹	田園時蔬	海芽蛋花湯	水果
			白米, 糙米	肉片, 高麗菜	粉絲, 白菜, 豬絞肉		雞蛋, 海帶芽	
	9/3	二	紅藜飯	鵝鴨蛋滷肉燥	壽喜燒滷豆腐	田園時蔬	大瓜肉片湯	豆漿
			白米, 紅藜	豬肉, 鵝鴨蛋	凍豆腐, 白菜, 洋葱, 白精靈菇		大黃瓜, 豬肉片, 胡蘿蔔	
	9/4	三	鮮蔬蛋炒飯			香烤豬排	酸辣湯	水果
			白米, 洋葱, 豬肉, 雞蛋, 玉米粒, 香菇					
9/5	四	糙米飯	樹子蒸魚	番茄豆腐蛋	田園時蔬	綠豆薏仁湯	堅果	
		白米, 糙米	鱸魚, 樹子	豆腐, 雞蛋, 番茄		綠豆, 薏仁		
9/6	五	糙米飯	冬瓜燒雞	海帶炒三絲	田園時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	
		白米, 糙米	雞肉, 冬瓜, 胡蘿蔔	海帶絲, 干絲, 肉絲, 胡蘿蔔		馬鈴薯, 排骨		
第三週	9/9	一	糙米飯	黑胡椒豬柳	麻婆豆腐	田園時蔬	冬瓜排骨湯	水果
			白米, 糙米	豬柳, 洋葱	豆腐, 絞肉, 青蔥		冬瓜, 排骨	
	9/10	二	雜糧飯	蜜汁燒雞	玉米蒸蛋	田園時蔬	酸白菜肉片湯	紫薯藜麥牛乳
			白米, 紫米, 燕麥, 小米, 小麥仁	雞肉, 地瓜, 青椒	雞蛋, 玉米粒, 胡蘿蔔		大白菜, 醃白菜, 肉片, 金針菇	
	9/11	三	田園瘦肉粥			茶葉蛋	麵包	水果
白米, 高麗菜, 豬肉, 豆腐, 芋頭			雞蛋					
9/12	四	糙米飯	滷雞腿	宴菜	田園時蔬	桂圓銀耳湯	堅果	
		白米, 糙米	雞腿	筍, 白菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 金針菇		白木耳乾, 桂圓		
9/13	五	糙米飯	番茄馬鈴薯燒肉	豆炒甜不辣	田園時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	
		白米, 糙米	豬肉, 馬鈴薯, 番茄	菜豆, 甜不辣, 胡蘿蔔		白蘿蔔, 排骨		
第四週	9/16	一	糙米飯	親子豬肉井	紅燒馬鈴薯	田園時蔬	菇菇雞湯	水果
			白米, 糙米	豬肉, 洋葱, 雞蛋	馬鈴薯, 豬肉, 胡蘿蔔		雞肉, 袖珍菇, 白精靈菇, 乾香菇	
	9/17	二	中秋節放假一日					
	9/18	三	什錦炒麵			羅宋湯		水果
麵, 高麗菜, 豬肉絲, 雞蛋, 胡蘿蔔			洋葱, 馬鈴薯, 豬肉, 番茄, 西洋芹					
9/19	四	糙米飯	糖醋雞丁	客家小炒	田園時蔬	竹筍排骨湯	堅果	
		白米, 糙米	雞肉, 洋葱, 彩椒, 筍片	豆干, 肉絲, 鮑魚, 芹菜, 胡蘿蔔		竹筍, 排骨		
9/20	五	糙米飯	海結燒肉	大瓜鮮燴	田園時蔬	南瓜濃湯	水果	
		白米, 糙米	豬肉, 海帶結, 麵線	大黃瓜, 雞蛋, 胡蘿蔔, 貢丸		南瓜, 雞蛋, 美白菇		
第五週	9/23	一	糙米飯	沙茶肉片	玉米毛豆炒蛋	田園時蔬	磨菇肉片湯	水果
			白米, 糙米	肉片, 高麗菜	玉米粒, 雞蛋, 毛豆仁, 胡蘿蔔		豬肉片, 磨菇片, 筍片	
	9/24	二	糙米飯	三杯雞	炒三鮮	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	海苔
			白米, 糙米	雞肉, 杏鮑菇, 九層塔	白花朵, 鮑魚, 蝦仁, 豬肉, 筍片		冬瓜, 魚丸	
	9/25	三	古早味鹹飯			烤雞翅	肉羹湯	水果
白米, 高麗菜, 豬肉, 芋頭, 豆干			雞翅	豬肉, 白菜, 雞蛋, 筍, 金針菇				
9/26	四	糙米飯	黃金魚	咖哩洋芋	田園時蔬	味噌蔬菜湯	堅果	
		白米, 糙米	鱸魚	馬鈴薯, 絞肉, 胡蘿蔔		高麗菜, 洋葱, 豆腐		
9/27	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		
第六週	9/30	一	糙米飯	瓜子肉	蝦仁胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	番茄豆腐湯	水果
			白米, 糙米	豬絞肉, 西瓜	胡蘿蔔, 雞蛋, 蝦仁		豆腐, 番茄, 洋葱, 金針菇	

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：

承辦人 楊淑欣

教師兼體衛組長 黃彥超

教師兼學務主任 蔡益群

賢庵國小 校長 吳芸芸