

# 金門縣烈嶼鄉卓環國小

## 107 學年第 1 學期午餐食譜

### 第 6 週

日期	主食	菜色一	菜色二	菜色三	湯	其他
10/01(星期一)	地瓜飯	花枝酥	花菜什錦	洋葱炒蛋	白蘿蔔魷魚大骨湯	水果
	地瓜 白米	花枝	青花椰菜. 筍 白花椰菜 洋菇. 木耳 紅蘿蔔 美白菇. 筍衣絲	洋葱 雞蛋	白蘿蔔 魷魚 大骨	
10/02(星期二)	白米飯	肉燥	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	紫菜蛋花大骨湯	
	白米	赤絞肉 滷包 飯寶	紅蘿蔔 雞蛋		紫菜 雞蛋 大骨	
10/03(星期三)	芋仔粥	肉包	芝麻包	菜包		水果
	芋頭 豬肉罐 海蚶 豬肉片. 香菇 紅蘿蔔 蔥. 芹. 蒜					
10/04(星期四)	白米飯	土魷魚塊	咖哩雞	田園時蔬	冬瓜魚丸大骨湯	
	白米	土魷魚塊	咖哩塊 咖哩粉 雞腿 馬鈴薯 紅蘿蔔		冬瓜 魚丸 大骨	
10/05(星期五)	白米飯	滷肉海帶	滷蛋	田園時蔬	酸菜豬血大骨湯	水果
	白米	上肉丁 海帶	雞蛋		酸菜 豬血 大骨	

實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整