

金門縣烈嶼鄉卓環國小

107 學年第 1 學期午餐食譜

第 13 週

日期	主食	菜色一	菜色二	菜色三	湯	其他
11/19(星期一)	糙米飯	紅燒貢丸	玉米炒蛋	花菜什錦	酸辣湯	
	糙米 白米	貢丸	玉米粒 雞蛋	青花椰菜 白花椰菜 洋菇. 美白菇 筍衣絲. 芥仁 紅蘿蔔	赤絞肉 豬血. 雞蛋. 金耳 黑木耳 包心白 非基改豆腐	
11/20(星期二)	什錦炒飯			田園時蔬	關東煮	水果
	赤絞肉 紅蘿蔔 雞蛋 蔥 紅蔥頭				排骨. 玉米 白蘿蔔 貢丸 柴魚片	
11/21(星期三)	糙米飯	滷肉豆干	滷蛋	田園時蔬	冬瓜蛤蜊雞蛋大骨湯	
	糙米 白米	上肉丁 非基改豆干	雞蛋 滷包		冬瓜 蛤蜊 雞蛋 大骨	
11/22(星期四)	芋頭粥	肉包	芝麻包	菜包		水果
	紅蘿蔔 蚵. 香菇 豬肉罐. 芋頭 赤絞肉. 蔥頭 蔥. 芹. 蒜					
11/23(星期五)	糙米飯	雞排	白蘿蔔炒干貝	田園時蔬	紫菜蛋花大骨湯	
	糙米 白米		梅花肉 白蘿蔔 干貝 香菇 紅蘿蔔		紫菜 雞蛋 大骨	

實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整