

金門縣烈嶼鄉卓環國小

107 學年第 1 學期午餐食譜

第 16 週

| 日期 | 主食 | 菜色一 | 菜色二 | 菜色三 | 湯 | 其他 |
|------------|---|--------------|--|------|----------------------|----|
| 12/10(星期一) | 糙米飯 | 滷雞翅 | 四季豆炒豆干 | 田園時蔬 | 冬瓜蛤蜊大骨蛋花湯 | 水果 |
| | 糙米 白米 | 雞翅 | 四季豆 非基改豆干 紅蘿蔔 | | 冬瓜 蛤蜊 大骨 雞蛋 | |
| 12/11(星期二) | 糙米飯 | 肉排 | 馬鈴薯炒青椒 | 田園時蔬 | 酸菜豬血大骨湯 | |
| | 糙米 白米 | 無骨雞排 | 馬鈴薯 青椒. 紅蘿蔔 洋葱. 咖哩塊 牛排醬 | | 酸菜 豬血 大骨 | |
| 12/12(星期三) | 芋仔粥 | 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 | | | | | |
| 12/13(星期四) | 糙米飯 | 三色蛋 | 金門小炒 | 田園時蔬 | 玉米濃湯 | |
| | 糙米 白米 | 皮蛋 鹹蛋 | 米血. 梅花肉. 芹菜. 洋蔥 紅蘿蔔. 香菇 非基改豆干 蒜苗. 米血 | | 玉米粒 雞蛋 原味高湯 | |
| 12/14(星期五) | 糙米飯 | 滷肉豆干 | 滷蛋 | 田園時蔬 | 白蘿蔔魷魚大骨湯 | 水果 |
| | 白米 糙米 | 上肉丁 非基改豆干 | 雞蛋 | | 白蘿蔔 魷魚 大骨 | |

實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整