

金門縣烈嶼鄉卓環國小

107 學年第 1 學期午餐食譜

第 20 週

日期	主食	菜色一	菜色二	菜色三	湯	其他
1/7(星期一)	糙米飯	炸魚	咖哩雞	花菜什錦	冬瓜蛤蜊蛋花湯	
	糙米 白米	秋刀魚	雞腿 馬鈴薯 咖哩塊 紅蘿蔔 咖哩粉	青花椰菜 白花椰菜 洋菇. 紅蘿蔔 美白菇. 木耳 筍衣絲. 芥仁	冬瓜 蛤蜊 雞蛋	
1/8(星期二)	糙米飯	大蝦	洋蔥炒蛋	田園時蔬	關東煮	
	糙米 白米	白丁蝦	洋蔥 雞蛋		排骨. 赤絞肉 玉米. 柴魚片 白蘿蔔 米血糕	
1/9(星期三)	芋仔粥			披薩		水果
	紅蘿蔔 蚵. 香菇 豬肉罐. 芋頭 赤絞肉. 蔥頭 蔥. 芹. 蒜					
1/10(星期四)	糙米飯	紅燒雞	蔥炒蛋	田園時蔬	玉米濃湯	
	糙米 白米	雞腿. 杏包菇 小黃瓜 泰式甜辣醬 紅蘿蔔	蔥 雞蛋		玉米醬 紅蘿蔔 雞蛋 原味高湯	
1/11(星期五)	糙米飯	花枝酥	玉米炒蛋	田園時蔬	南瓜湯	
	糙米 白米	花枝	玉米 雞蛋 紅蘿蔔 牛排醬		南瓜. 馬鈴薯 雞蛋. 洋蔥 赤絞肉 原味高湯	

實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整