

金門縣烈嶼鄉卓環國小

107 學年第 1 學期午餐食譜

第 17 週

日期	主食	菜色一	菜色二	菜色三	湯	其他
12/17(星期一)	糙米飯	麻油雞	玉米炒蛋	田園時蔬	冬瓜蛤蜊蛋大骨湯	水果
	糙米 白米	雞腿. 紅蘿蔔 小黃瓜. 木耳 筍衣絲. 香菇 筍	玉米 雞蛋		冬瓜. 蛤蜊 雞蛋. 大骨	
12/18(星期二)	糙米飯	肉燥	吻仔魚炒蛋	田園時蔬	金針肉絲	
	糙米 白米		吻仔魚 雞蛋		金針 肉絲	
12/19(星期三)	油飯			田園時蔬	關東煮	水果
	白米. 糯米 紅蔥頭. 香菇				排骨. 玉米 白蘿蔔 豬血糕. 貢丸 柴魚片	
12/20(星期四)	糙米飯	紅燒肉片	洋蔥炒蛋	田園時蔬	紫菜蛋花大骨湯	水果
	糙米 白米	里肌肉	洋蔥 雞蛋		紫菜 雞蛋 大骨	
12/21(星期五)	糙米飯	炸魚	紅燒豆腐	田園時蔬	菜球魚九大骨湯	
	糙米 白米	秋刀魚 地瓜粉	非基改豆腐 青椒. 梅花肉 豆瓣醬. 牛排醬		菜球. 魚丸 大骨	
12/22(星期六)	什錦拉麵					水果
	蚵. 紅蘿蔔 蔥. 芹. 蒜 紅蘿蔔 香菇. 豬肉罐 赤絞肉 筍衣絲					

實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整