

金門縣烈嶼鄉卓環國小

107 學年第 1 學期午餐食譜

第 10 週

日期	主食	菜色一	菜色二	菜色三	湯	其他
10/29(星期一)	糙米飯	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	冬瓜蛤蜊蛋大骨湯	
	糙米 白米	咖哩塊 咖哩粉 雞腿 馬鈴薯 紅蘿蔔	紅蘿蔔 雞蛋		冬瓜 蛤蜊 大骨 雞蛋	
10/30(星期二)	糙米飯	炸香腸	洋蔥炒蛋	田園時蔬	酸辣湯	
	糙米 白米	香腸	洋蔥 雞蛋		非基因雞蛋豆腐 金針菇. 香菇 筍衣絲. 豬血 金耳. 木耳 豬絞肉	
10/31(星期三)	糙米飯	麻婆豆腐	花枝酥	田園時蔬	綠豆湯	
	糙米 白米	非基因豆腐 絞肉 豆瓣醬	花枝酥		綠豆 砂糖	
11/01(星期四)	什錦拉麵					水果
	蚵. 紅蘿蔔 蔥. 芹. 蒜 紅蘿蔔 香菇. 豬肉罐 梅花肉 筍衣絲					
11/02(星期五)	糙米飯	紅燒雞	蔥炒蛋	田園時蔬	關東煮	水果
	糙米 白米	土雞 小黃瓜 杏包菇	蔥 雞蛋		排骨. 玉米 白蘿蔔 貢丸 柴魚片	

實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整