

# 金門縣烈嶼鄉卓環國小

## 107 學年第 1 學期午餐食譜

### 第 11 週

日期	主食	菜色一	菜色二	菜色三	湯	其他
11/05(星期一)	糙米飯	雞腿排	紅燒馬鈴薯	花菜什錦	冬瓜蛤蜊蛋大骨湯	
	糙米 白米	雞腿	赤絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔	青.白花椰菜 豆薯 筍衣絲 美白菇	冬瓜 蛤蜊 大骨 雞蛋	
11/06(星期二)	糙米飯	滷肉海帶	滷蛋	田園時蔬	白蘿蔔魷魚大骨湯	水果
	糙米 白米	上肉丁 海帶	雞蛋		白蘿蔔 魷魚 大骨	
11/07(星期三)	糙米飯	烤肉串	玉米炒蛋	田園時蔬	紫菜蛋花大骨湯	
	糙米 白米	豬肉片	玉米 雞蛋		紫菜 雞蛋 大骨	
11/08(星期四)	什錦麵疙瘩					水果
	肉絲.海蚶 美白菇.木耳 豬肉罐.白菜 杏包菇					
11/09(星期五)	糙米飯	魚塊	三杯雞	田園時蔬	金針排骨湯	
	糙米 白米	魚	雞腿 杏包菇 紅蘿蔔		金針 排骨	

實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整