

金門縣烈嶼鄉卓環國小

107 學年第 1 學期午餐食譜

第 9 週

日期	主食	菜色一	菜色二	菜色三	湯	其他
10/22(星期一)	白米飯	魚塊	咖哩雞	花菜什錦	酸菜豬血大骨湯	水果
	白米	秋刀魚	雞腿肉 馬鈴薯 咖哩塊 紅蘿蔔	青.白花椰菜 筍衣絲.洋菇 美白菇.豆薯 紅蘿蔔	酸菜 豬血 大骨	
10/23(星期二)	糙米飯	滷肉豆干	滷蛋	田園時蔬	冬瓜蛤蜊蛋大骨湯	
	白米 糙米	上肉丁 非基改豆干	雞蛋		冬瓜 蛤蜊 大骨 雞蛋	
10/24(星期三)	義大利麵			青花椰菜	關東煮	水果
	赤絞肉.洋蔥 蕃茄.乳瑪林 洋菇.牛排醬 蕃茄醬 拉麵				排骨.玉米 白蘿蔔 貢丸 柴魚片	
10/25(星期四)	糙米飯	九層塔炒蛋	金門小炒	田園時蔬	紫菜蛋花大骨湯	
	白米 糙米	九層塔 雞蛋	米血.梅花肉. 芹菜.洋蔥 紅蘿蔔.豆干 蒜苗.米血		紫菜 雞蛋 大骨	
10/26(星期五)	糙米飯	烤貢丸	玉米炒蛋	田園時蔬	白蘿蔔魷魚大骨湯	水果
	白米 糙米	貢丸	玉米 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