

金門縣烈嶼鄉卓環國小

107 學年第 1 學期午餐食譜

第 15 週

日期	主食	菜色一	菜色二	菜色三	湯	其他
12/03(星期一)	糙米飯	花枝酥	玉米炒蛋	花菜什錦	菜球魚丸大骨湯	水果
	糙米 白米		玉米粒 雞蛋	紅蘿蔔 白花椰菜 青花椰菜 芥仁. 杏包菇 筍衣絲	菜球 魚丸 大骨	
12/04(星期二)	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					
12/05(星期三)	糙米飯	滷肉海帶	滷蛋	田園時蔬	紫菜蛋花大骨湯	
	糙米 白米	上層肉 海帶	雞蛋		紫菜 雞蛋 大骨	
12/06(星期四)	糙米飯	九層塔炒蛋	咖哩雞	田園時蔬	白蘿蔔魷魚大骨湯	
	白米 糙米	九層塔 雞蛋	雞腿 馬鈴薯 咖哩塊 紅蘿蔔		白蘿蔔 魷魚 大骨	
12/07(星期五)	什錦炒飯			田園時蔬	酸辣湯	水果
	梅花肉 紅蘿蔔 雞蛋 蔥. 洋蔥 紅蔥頭				非基因雞蛋豆腐 金針菇. 香菇 筍衣絲. 豬血 金耳. 木耳 赤絞肉	

實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整